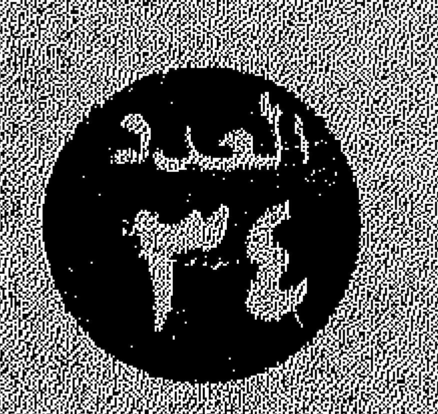
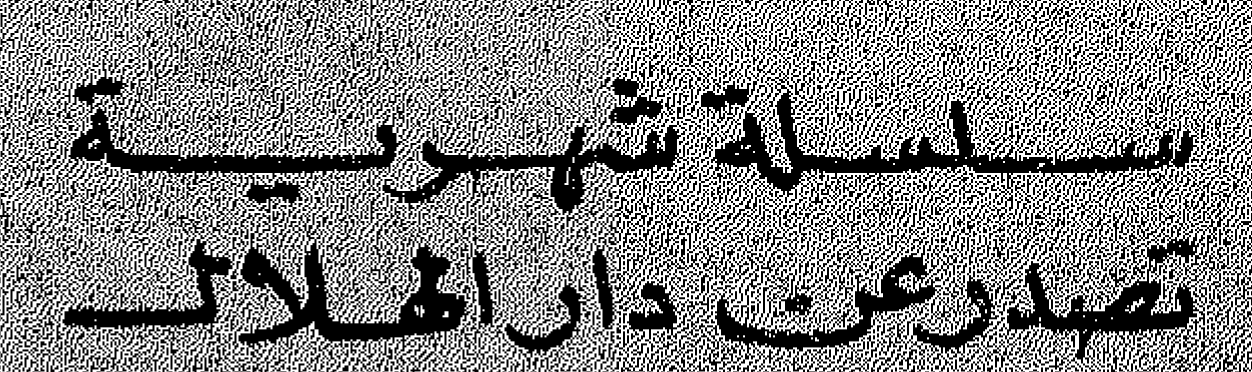
كتاب الهلال

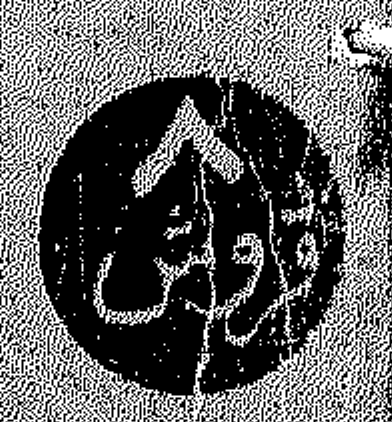
لا تقتل نفسك

تأليف

الدكتور بيتر شتاينكرون
العالم البشرى والنفسانى







كتاب الهلال

KITAB AL-HILAL

سلسلة شهرية تصدر عن « دار الهلال »
شركة مساهمة مصرية

رئيس التحرير : طاهر الطناحى

العدد ٣٤ ـ ربيع ثانى ١٣٧٣ ـ يناير ١٩٥٤

No. 34 — January 1954

مركز الادارة

دار الهلال ١٦ شارع محمد عز العرب

(المبتديان سابقا) القاهرة

المكاتبات

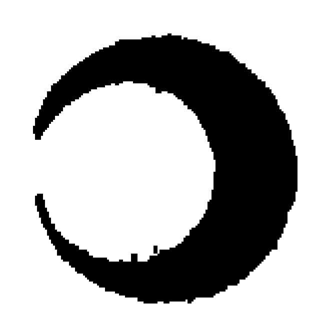
كتاب الهلال ـ بوستة مصر العمومية ـ مصر

التليفون : ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

الاشـــتراكات

قيمة الاشتراك السنوى (١٢ عددا) ـ مصر والسودان ٨٥ قرشا صاغا ـ سوريا ولبنان ١٠٧٥ قرشا سوريا او لبنانيا ـ الحجاز والعراق والأردن ١١٠ قروش صاغ ـ فى الامريكتين ٥ دولارات ـ فى سائر انحاء العالم ١٥٠ قرشا صاغا أو ٣٠/٩ شلنا

كتاب الهلال



سلسلة شهرية تصدر عن دار الهلال

لا تقتل نفسك!

تأليف

الدكتور بيتر شتاينكرون
العالم البشري والنفساني

ترجمة

الدكتور نظمي راشد

الى الأصحاء

والى المرضى

أهدى هذا الـكتاب

« المؤلف »



الأساس الذى يقوم عليـــــه هذا الكتاب ، أن للموت غريزة كامنة فى أعماق النفس الانسانية ، كغريزة الحياة سواء بسواء . فكل واحد منا لديه فى فطرته الغريزتان ، وان كانت غريزة الحياة واضحة ظاهرة الأثر فى حركاتنا وسكناتنا ، أما الغريزة الأخرى ، غريزة الموت ، فلا تظهر واضحة جلية الا لمن أمعن النظر ولم تخدعه ظواهر الأمور

وكأن الغريزتين المتضـــادتين جوادان ، أحدهما أبيض ناصع البياض ، والآخر أسود حالك السواد ، يتنازعان المرء شدا وجذبا ، ولكن الجواد الابيض يظل فى الغالب فياض الحيوية ، له الكلمة العليا ، الى أن يغلب على أمره فينطفىء سراج الحياة ، وتكون الكلمة للجواد الاسود

ولكن يحدث أحيانا أن تنعكس تلك الآية تحت ضغط بعض الظروف ، فاذا الجواد الأسود هو الغالب من البداية ، فينتشر على وجه الحياة ظل الموت ، ويندفع المرء فى تياره

ويعترف علماء النفس اليوم بذلك الازدواج ، وان كنت أنت أيها القارىء العادى ، قد تجهل ذلك الوجود المزدوج لغريزتى الموت والحياة .

وهذا هو فرويد ــ نبى التحليـــــل النفسى فى العصر الحديث ــ يقول فى صراحة ووضوح :

ــ غاية الحياة هى الموت !

وهذا صديقه هانز ساخس يقول عنه فى كتابه «فرويد الاستاذ والصديق» :

ـ لقد انتهى فرويد من تأمله فى جميع مظاهر الحياة العضوية الى أنها نتيجة ذلك التجاذب الذى لا نهاية له بين غريزة الحياة بانتصاراتها المظهرية ، وغريزة الموت بقوتها الساكنة الخفية التى لا تقهر

وانك اذا سألت جارا لك : ما هى أقوى غريزة بين الغرائز البشرية ؟.. لكان الأرجح أن يقول لك : « انها غريزة حفظ الذات » ، فاذا خطر لك أن تقول له : « ان الميل الغريزى الى افناء الذات كثيرا ما يكون فى مثل قوة تلك الغريزة » ، ربما تعرضت لدهشته وريبته فى علمك أو فى عقلك

ومع هـــذا فلا مناص من تقبلك تلك النظرية ، ومن تصديقك مبدئيا بأن للموت غريزة قوية كامنة فى أعماق نفس كل منا

ولا تحسبن ذلك الفرض نظرة سوداوية حافلة بالتشاؤم وكراهة الحياة ، وان بدت كذلك لأول وهلة ، بل الواقع أنها نظرة تهدف الى تبديد الظلمات والتفاؤل . فان من يعرف مكمن الموت هو الذى يتسنى له أن يهدم أوكاره ويقضى على جراثيمه ويقطع الطريق على قواته الزاحفة

فليس الخير كل الخير فى الهروب من المتاعب والمصائب، وانما الخير كل الخير فى مواجهتها بعزم قوى ورأى ماض وشجاعة كفيلة بالتغلب عليها

وقد سلخت خمسة وعشرين عاما فى مكافحة الموت ، فأقنعتنى تلك التجارب المستمرة بأن الكثرة الغالبة منا غير واعية لدوافع افناء الذات أو الهلاك التى تكمن فينا فاعلة ناشطة من دون أن ندرى

فعسى أن يعينك ــ أيها القارىء العزيز ــ كتابى هذا فى كفاحك اليومى ضد الموت ، وضد طابوره الخامس

بيتر شتاينكرون

الجزء الأول

النفس بين البقاء والفناء

- غريزتان متضادتان
- كل يقتل نفسه على طريقته
- الانتحار بالتداوى
- عدم التعاون
- الموسوسون أطول أعمار؟

غريزتان متضادتان

قدرت الخسائر فى الأرواح التى نتجت عن الحرب العالمية الثانية بنحو أربعين مليونا من الأنفس

فهل هبط على الارض من المريخ شيطان مريد فألحق بها تلك الخسائر وأشعل فيها ألسنة الخراب والدمار ؟ أو هل فعل بها ذلك ساحر من أحلاف الجن يمتطى صهوة مقشة كما تصف الأساطير عجائز السحرة ؟

لا هذا ولا ذاك ! وانما الذى فعل بالبشرية ذلك الفعل القبيح هو أنا وأنت ، وملايين غيرنا على شاكلتنا من براءة المظهر

لماذا ؟

لأننا نحمل فى طوايا أنفسنا بذرة هلاكنا . لأننا ميالون بحكم الفطرة الى القضاء على أنفسنا ، كما أننا ميالون بحكم هذه الفطرة نفسها الى المحافظة على أنفسنا والحرص على بقائنا

ويقرر فرويد أن كل انسان من البشر بلا استثناء لديه دافع الى اعدام نفسه ، ولكن ذلك الدافع يختلف فى مقداره وقوته باختلاف الاشخاص

وقد اقتنع العلماء بهذه النظرية الفرويدية ، ولكن الكثرة الغالبة من الناس سخرت منها ، ورفضوا أن يصدقوا أو حتى ان يتصوروا أن يعمل البشر على اهلاك أنفسهم بأنفسهم . ولكن لننظر فى تلك الكلمات التى وردت على لسان الكاتب كنث روبرتس :

ـ قلت لزوجتى أن الشعوب منذ بداية العالم تبذل أقصى جهدها لهلاك غيرها من الشعوب والأمم . واذا كانت قد عجزت عن افنائها فناء تاما ، فليس ذلك عن تقصير فى الرغبة والميل ، أو قصور فى النية والهمة ، بل لعدم كفاية الاسلحة اللازمة لذلك الافناء التام . أما اليوم فقد كادت تتم للأمم هذه القدرة باكتشاف أسلحة الهلاك الحديثة ، فبات قريبا أن نرى ذلك الهدف يتحقق مرة أخرى ، وليس ذلك ببعيد

وأى دليل أقوى من هؤلاء الأربعين مليونا من البشر الذين أتت على حياتهم الحرب العالمية الاخيرة ؟ ان هؤلاء الأربعين مليونا لم يكونوا قرودا ولا بقرا ولا حميرا ، وانما كانوا نظراء لنا فى كل شىء ، واخوة لنا فى النوع البشرى

وربما تشكك فى كلامى هذا أولئك الذين يرون محاربة أمريكا لليابان أمرا طبيعيا ، ومحاربة فرنسا لألمانيا أمرا محتوما مقضيا ، ومحاربة الانجليز للروس والطليان نهاية غير مستغربة لا مناص منها ، وان دافع تلك الحروب عند هؤلاء الناس ليس غريزة افناء الذات ، أو الميل الى الهلاك والفناء ، بل هو انقاذ أنفسهم من الاجانب ، أو من الأعداء على العموم

فاذا ذكرت لهؤلاء المتشككين الحرب الأهلية الامريكية، وكيف كان البيض يقاتلون البيض ، صاحوا بك :

ـ ليس هذا حب الهلاك ، وانما هو دفاع كل طرف من الطرفين عن طريقته فى الحياة . فهو « حب البقاء » هنا وقد اصطدم بحب البقاء هناك .. وليس لما تزعمه من « حب الموت » أثر فى الموضوع

والواقع أن النفس البشرية لغز مستعص على الحل . فبينما ترى الانسان يتشبث بالحياة بكل ما يملك من قوة واصرار ، وبكل ما فى أصابعه وراحتيه من عزم وبأس،

اذا برسالة غامضة من نقطة خفية فى نفسه تصل الى هذه الأصـــابع أن اطلقى ما تتعلقين به واستسلمى لأعماق الهاوية المظلمة التى تفغر فاها !

فاذا كان التخلى عن الحياة ظاهرا مقصـودا واعيا ، فذلك هو « الانتحار الحاد » . أما اذا كان ذلك التخلى لاشعوريا ، فذلك هو « الانتحار المزمن » ، بلغة الطب

وقد جرت العـــادة أن نسمى المنتحر بالرصاص أو الغرق أو الشنق مختل القوى العقلية ، فى لحظة انتحاره على الأقل . أما المنتحر بغير تلك الوسائل، اى بالتراخى المزمن عن حفظ حياته ، فنسميه انسانا سويا ، عاديا ، وان كان قد لا يخلو من شذوذ كثير أو قليل

وما اكثر الوسائل التى نتخلى بها عن حياتنـــا ، كى نستسلم للموت . فمن وسائل الانتحـــار المزمن ادمان الخمر ، والترهل والبدانة ، والافراط فىالرياضة البدنية ، ومعالجة أنفسنا بغير الاستعانة بالطبيب ، والافراط فى العمـــل ، او فى الكسل ، والاندفاع فى القلق ، أو عدم المبالاة بأى شىء فى الحياة .. وغير هذه الوسائل مئات ومئات تلحق بها وتجرى فى مجراها

ولكنك اذا قلت لجارك ، وقد رأيته ماضيا فى وسيلة من هذه الوسائل :

ــ انك تنتحر يا صاحبى بيدك ..

عجب لأمرك ، وحملق فى وجهك ، وصرخ قائلا :

ــ يا له من ظن عجيب ؟ انا أفعل هذا بنفسى ؟ وهل يقتل نفسه بيده انسان وله عقل ؟

والرجل فى استنكاره صادق مخلص ، ولـكنه جاهل بحقيقة نفسه . فلو درى تلك الحقيقة لأيقن أن فى داخله شيئا لاصقا ، لصوق ذراعه وقدمه وقلبـــه وكبـــده ،

وذلك الشيء عبارة عن قوة خفية تسعى للقضاء عليه

ومن حسن الطالع أن هذه القوة تظل نائمة معطلة فى الكثيرين منا ، ولكنها موجودة ، حية ، تنتظر هزة كافية لايقاظها كى تنشط للعمل ، فاذا بها فى بعض الأحيان أقوى من قوة البقاء التى نولد بها ونعيش فى ظلها

فقوة البقاء التى تلازمنا منذ ولادتنا يغلب أن تكون من القوة بحيث تشل حركة الغريزة المضادة لها فتبقى نائمة معطلة . ولكن يحدث فى بعض الاحيان أن تكون قوة الهلاك أشد فى الشخص من قوة البقاء . وينجم عن عدم التوازن بين القوتين اصابتنا بمرض الانتحار الحاد أو بمرض الانتحار المزمن ، على حسب الأحوال

□

وكان الانسان منذ آلاف السنين ينظر الى مظاهر الطبيعة القوية نظرة فزع وهلع ، وما زلنا الى يومنا هذا نجزع من العواصف والبراكين والزلازل والفيضانات المدمرة . وكثيرا ما يرفع الانسان عينيه الى السماء ويدق صدره بيده صائحا :

ـ لماذا تصب على يا رب هذه الكوارث وترسل هذه المهلكات لتقضى على ؟

فهلا تمهل الانسان قليلا ليتأمل دوافع الدمار والهلاك التى يصيب بها نفسه من حيث يدرى ولا يدرى ؟

واذا فكرنا فيما يجره الشخص منا على نفسه ، تبين لنا أن كل واحد منا ماض فى قتل نفسه على طريقته الخاصة ، ان عاجلا أو آجلا ، بهمة أو فى أناة وبطء

ولكن لا معنى للفزع من تلك الحقيقة ، فانك اذا فهمت جيدا مضمون هذه النظرية ، التى تقول : « ان الانسان

يحمل فى طوايا نفسه بذور هلاكه وفنائه » اتسعت أمامك السبل والفرص لتأخير ذلك الهلاك أو لشل نشاطه

□

والواقع أنه لا يخلو أى انسان منا من دافع الى هلاك نفسه والقضاء عليها ، وان كان ذلك أمرا صعب التصديق لأول وهلة . ويتخذ هذا الدافع صورا متعددة ، فهو فى بعض الاشخاص قوة جارفة ، وفى بعضهم الآخر ميل ضعيف جدا الى درجة الوهن والخمود . انه كالبركان النائم

وفى عهد الطفولة تكون غريزة البقاء وغريزة الفناء متجهتين الى داخل النفس ، فالطفل مشغول بنفسه دون سواه . فاذا شب ونما بدأت هاتان الغريزتان فى الاتجاه الى العالم الخارجى . فيحب من يحيطون به أو يكرههم ، أما اذا أصيب نمو الطفل بما يعوق نموه جسديا أو عاطفيا، فان ميوله هذه تعود الى الاتجاه نحو داخل النفس ، فينحصر حبه وكراهيته عندئذ فى ذات نفسه ، ولا يهتم بمن حوله من الأقارب أو غيرهم

ومما يلفت النظر حقا مبلغ ما نلقاه من الصعوبة فى اقناع الناس بأن حب الموت أو الفناء موجود على الدوام لدى كل واحد منا ، وان آمالنا فى البقاء متعلقة بقدرتنا على تعطيل تلك الغريزة وكفها عن العمل

وذات مساء منذ مدة قريبة كنت أتحدث الى زميل لى من المحللين النفسانيين ، فأدهشنى أن يقول لى :

ـ أظن أن هناك فعلا قوة معينة فى داخل نفوسنا يمكن تسميتها حب الفناء . ولكنى لا أستطيع أن أمضى فى ذلك مع فرويد الى نهاية الشوط

فقلت متعجبا من هذا الرأى :

ـ ولكن كيف تمارس التحليل النفسى يا صديقى وأنت كافر بمبدأ هذا التحليل ؟ فانه يخيل الى أن التحليل النفسى كله قائم على الايمان بهذا المبدأ . ان الموت هو غاية الحياة ، وان بذرته كامنة فى فطرتنا ، وأن الدافع اليه تنطوى عليه سريرتنا ، ففى داخلنا صراع دائم بين غريزتى الموت والحياة ...

فأجابنى :

ـ لست أنكر أن لنظرية فرويد أساسا ، فقد رأيت مصداق ذلك فى تجاربى العلاجية . ولكنى مع هذا أعتقد أن ما يبدو لنا عند بعض الاشخاص اندفاعا نحو افناء النفس أو الموت ، يمكن تفسيره وتبريره بأسباب أخرى

ـ ومثال ذلك ؟

ـ مثال ذلك أن يكون عندنا شخص لديه دافع الى القاء نفسه من نافذة شاهقة الارتفاع ، أو الى طعن نفسه كلما وقعت فى يده سكين . فلست أرى أن أشخص حالة هذا الشخص بأن لديه دافعا الى الموت أو افناء نفسه

ـ لماذا ؟

ـ لأن ذلك الشخص لم يقفز من النافذة فعلا ، ولم يطعن نفسه بالسكين فعلا ، مع سنوح الفرصة ومواتاة الظروف فى الحالتين ، مما يدل على أنه غير مندفع الى اعدام نفسه حقيقة ، بل الأمر كله سوداوية عصبية بسيطة

.. ومضينا فى مناقشة الموضوع على هذا النحو وقتا طويلا . وظل هذا الطبيب النفسانى مصمما على رأيه ، وله احترامه طبعا ، لأنه كون هذا الرأى على ضوء تجاربه فى النفس ومشاهداته لعمل العقل والأعصاب . ولكن اعتقادى الراسخ أن هناك بعض مبادىء أساسية لا بد لكل مشتغل بأى فن أن يؤمن بها ابتداء : فصانع

الطائرات يجب أن يحترم قانون الجاذبية العام. والمهندس يجب أن يحترم قوانين الطاقة والحركة . والشاعر يجب أن يحترم الحدود المرسومة لصناعته ، وهلم جرا

كذلك الطبيب الذى يتعرض للوجدان واللاشعور ، لا يجوز له أن يخوض فى ذلك وهو يعتقد أن حب الحياة أو الدافع الى البقاء هو الغريزة الوحيدة فى النفس البشرية

وكما تغرب الشمس بعد شروق ، وينحسر الماء بعد المد ، وتتبدل الفصول بعد الحر والبرد ، غير معقول أن تكون النفس البشرية قائمة على مبدأ واحد هو حب الحياة أو دافع البقاء . فالطبيعة لا تعرف وحدة المبدأ ، وانما فيها على الدوام يجتمع الضدان ، حتى يتم الشد والجذب ، والصلاح والفساد ، ويتحقق التطور الذى لا تمكن الحياة الطبيعية بغيره

فلا بد اذن ، كى يتم التوازن الطبيعى فى نفس الانسان أن يكون فى مقابل حب الحياة أو دافع البقاء ، حب الموت أو دافع الفناء

وقد يكون ذلك الحب الأخير ظاهرا وقد يكون مقنعا مستترا ولكنه موجود على كل حال ، وموجود على الدوام . وكان فى الناس منذ درجوا على سطح الأرض ، ولكن نظرة فرويد العبقرى الثاقبة هى التى اكتشفته وألقت عليه ذلك الاسم الجديد

أما قبل فرويد ، فكنا نطلق على مظاهر تلك الغريزة أسماء أخرى ، فنسمى المخاطر بحياته متهورا ، ونسمى المفرط فى صحته مهملا ، ولا نتعمق وراء هذه المظاهر السطحية حتى ننفذ الى لباب الداء

وقد أقنعتنى تجربتى الطبية الطويلة أن الصراع بين غريزتى البقاء والفناء مستمر متصل ، وأن سلوك الانسان وانفعالاته نتيجة ذلك المزيج المتنافر ، وان كان معظم من

ناقشتهم فى ذلك يخالفوننى فى الرأى ، ويصرون على أن المخبولين وحدهم هم الذين يحسون بدافع الى الفناء ، لأن ذلك الدافع مخالف لطبيعة الانسان ..

وهذا هو السؤال :

ـ وما هى طبيعة الانسان ؟

وهو سؤال لا يزعم أحد أن لديه الجواب الشافى عليه. فأعماق النفس سر مغلق ، وما أكثر أنواع التنكر التى تتخفى غريزة الفناء تحتها ، وهى تعمل فى اللاشعور ، حتى اذا رأينا آثارها حسبناها ترجع الى سبب آخر

والا فبماذا نسمى من يسبح الى أبعد مما ينبغى ؟ . وبماذا نسمى الشيخ ابن الستين الذى يلعب التنس مع لاعب فى سن العشرين ، فتجهده وترهقه ، وهو يعلم سلفا أن ذلك اللعب الخطر يجعل قلبه العجوز يقفز فى صدره قفزا أعنف بكثير من قفزات الكرة تحت مضرب زميلته الفوارة الحيوية ؟

سم هذا غفلة أو حماقة ، فلا أهمية للأسماء . أما أنا فعندى من الدواعى ما يكفى لاطلاق اسم واحد على كافة الأفعال من هذا القبيل :

« غريزة الفناء »



كل يقتل نفسه على طريقته !

لا شك أننا نولد ونعيش ، ثم نموت . وكثيرا ما يأتى الموت مبكرا قبل الاوان . فلنواجه هذه الحقائق ولنتقبلها حتى يتسنى لنا علاجها . فاننا ان فعلنا ذلك استطعنا أن نتدبر أمر حياتنا فلا نبذر فيها ،ونحرص على أن نحيا كل يوم من أيام هذه الحياة حياة مليئة ناصعة ، كما يحرص البخيل على أمواله فيعدها كل يوم قطعة قطعة ، ويتولى كل قطعة بالتنظيف والعناية ، ويضيف فى كل يوم الى خزانته قطعة جديدة زاهية البريق

ولننظر بامعان فى تصرفات هذا البخيل الذى اتخذناه مثلا . انه يعز نقوده كل الاعزاز ، ويكاد يبليها بمداومة عدهاومراجعتها فى كل يوم . لماذا ؟

ذلك انه يعلم أنها ملك يمينه الآن ، ولكنها ستسلب منه يوما ما فيحرم منها ، فهو لهذا السبب حريص على أن يمتع حواسه فى كل يوم بتلك اللذة التى قد لاتتيسر له غدا ، اما بالسرقة ، واما بالنفقة ، واما بالوفاة ، وفاته هو

وهذا هو بيت القصيد : انه سوف يموت

وهذا هو أيضا بيت القصيد بالنسبة لك وبالنسبة لى : اننا سوف نموت

فهل تحس بالانتفاض أو الانقباض لهذه الفكرة ؟

اذن هذا الكتاب لم يكتب لك ، ولا حق لك فى مطالعة ما جاء بصفحاته ، لأنهـا ليست مكتوبة بقصـد التهريج أو التفريج ، بل هى محاولة لتفتيح الاذهان الجريئة والقلوب

الواعيـــة حتى تواجه الحياة على أساس ذلك المبدأ الذى لا شك فيه ، وهو أننا جميعا مائتون

ولست طبعا أنا الذى اكتشفت هذا المبدأ ، فهو من أقدم معارف الانسان ، وهذا هو الامبراطور الفيلسوف مرقس أوريليوس يكتب فى تأملاته قائلا :

ــ اذا ضاق صدرك وركبتك الهموم ، تذكر أن حيـــاة الانسان ليست الا لحظة من زمان ، واننا بعد برهة قصـــيرة سوف نموت ونفترش التراب

فاذا كان ذلك كذلك ، فماذا بعد ذلك ؟

ان رد الفعل الطبيعى لحكم بالاعدام مشمول بالنفـــاذ لقريب أو البعيد ، هو بالطبع محاولة الحصول على أكبر ندر ممكن من المتعة والمرح

فكيف نحصل على أكبر مقدار ممكن من المتعة والمرح فى أامنا المحدودة وسنواتنا المعدودة ؟

وكيف نعيش مع أنفسنا ومع الآخرين ؟

وماذا نصنع لأنفسنا ولذوينا ؟

واهم من هذا كله : كيف نعيش أطول مدة ممكنة ، فى أتم صحة ممكنة ؟

هذه هى الأهداف التى أرجو أن أبين لك أيها القارىء امزيز كيف تصل اليها ، وطريقتى فى بيان ذلك أن أحاول اقناعك بأن الكثيرين منا يقتلون أنفسهم قبل الأوان من دون أن يشعروا ، وبعد ذلك أقدم اليك الوصفة أو « الروشتة » التى تكفل لك النجاة من ذلك الموت المبكر

ألم تسمع شخصا يقول أمامك :

ــ ما أسرع ما يمر الوقت !

لا شك أنك كثيرا ما سمعت مثل ذلك القول من أشخاص كيرين . ولو أنك دققت الملاحظة لرأيت وراء هذه العبارة

انة أو تنهدا ينم عن الحسرة ، فليس معنى هذه العبارة أن السنوات أو الأيام لها أرجل تجرى بها سريعة حينا وبطيئة حينا آخر ، بل معناه أننا حين نشعر بسرعة مرور الوقت انما نشعر فى الواقع اننا لم نعش ملء أيامنا وكما ينبغى فتركنا الفرصة تمر بنا وراء الفرصة دون أن ننتهزها ، ولم تكن لدينا الشجاعة الكافية كى نحيا الحياة التى توافق ميولنا ومزاجنا ، ولهذا نجد للحياة فى أفواهنا مثل طعم القش أو الرماد المتخلف عن الحريق ، فى حين كان ينبغى أن يخالطها رحيق رائع وشـهد جنى ، فمعنى ذلك أن قوة غامضة كامنة فى أعماقنا ولكنها غريبة عن طبيعتنا الظاهرة قد منعتنا من الاستمتاع بأيام حياتنا تمام الاستمتاع

والآن نسأل أنفسنا ما هى هذه القوة الغامضة المانعة من الاستمتاع المعطلة له ؟

ان هذه القوة موجودة فى كل واحد منا بغير استثناء، ويمتد تأثيرها الى حياة الغني والفقير ، والذكى والغبى . فهى تثنينا جميعا عن متابعة الحياة التى تروقنا من دون أن نشعر . فلو اننا عرفنا كيف نكتشف هذه القوة وهى تمارس سلطانها علينا بقوة الايحاء التى لا ترد ، فربما استطعنا حشد قوانا لايقافها عند حدها والتقليل من تأثيرها

هذه القوة الغامضة التى لا تعفى أحدا منا من سيطرتها، والتى تستمر سيطرتها على مدى الايام ، سواء شعرنا بها أو لم نشعر ، هى قوة الفناء او حب الهلاك . وفى أعماق كل واحد منا أكثر من بذرة واحدة لتلك القوة العاتية

وقد اتضح لى أن معظم الرجال والنساء يمضون بجد واجتهاد كل يوم فى القضاء على جزء من أنفسهم . وغالبا ما يكون ذلك بغير شعور منهم . ولكن ذلك لا يمنع من اطلاق اسم الانتحار على هذا السلوك ، لأن الانتحار ـ كما قلنا ـ قد يكون حادا يراه الجميع ولا يترددون فى التعرف عليه ،

وقد يكون مزمنا فلا يتعرف عليه أحد ، ولو كان هو الضحية أو أقرب المقربين اليها

ولنضرب مثلا يساعد على توضيح الفكرة : لنفرض أنك تطل من نافذة فندق فى طابق مرتفع جدا ، فتتراءى لك السيارات والناس فى الشوارع من تحتك كأنهم قطعان من النحل . وتشعر بشىء من الدوار والفزع لذلك الغلو . فتتشبث بجوانب النافذة ولا تطل الا بحذر شديد

فلماذا هذا التشبث والحذر ؟

ليس معنى هذا طبعا أن الغرفة قد مادت تحت قدميك ، او انك أصبحت فى غير مأمن فعلا ، بل انك تفعل ذلك لأنك احسست فى أعماقك بقوة ما ، تشبه كثيرا قوة الجاذبية ، تجذبك الى خارج النافذة ، وهى تلح عليك فى القفز منها . فتتشبث أنت بالنجاة ...

ومن الناس نفر لا يفهمون هذا الاحساس لأنهم يستطيعون النظر من النوافذ بغير وجل أو اضطراب ، ولكن هناك فريقا أكبر من هذا الفريق يحسون ذلك الاحساس بشكل جاد جدا ، ومنهم نفر لا يأتمنون أنفسهم حتى ولو على النظرة الاولى ويصارحونك قائلين :

ـ لو نظرنا لقفزنا !

ومنهم نفر آخر يحملقون فى الشارع وهم يتصورون فعلا انفسهم جثة مختلطة اللحم والعظام فوق الاسفلت ، ويحتاجون الى شجاعة كبيرة لمداومة النظر الى الشارع

وأعرف أشخاصا لا يقبلون المبيت فى طابق أعلى من الطابق الثالث مهما كانت الظروف ، ويتعللون لذلك بأنهم ربما مشوا فى نومهم ففتحوا النافذة وقفزوا منها . وهناك نفر آخر قد يقبلون المبيت فى طابق أعلى من ذلك ، ولكنهم لا يجسرون على النوم والنوافذ مفتوحة مهما كانت شدة الحر

ومن الناس من يسمون هؤلاء النفر «عصاميين» ، والواقع أنهم مصابون بتضخم فى حب الهلاك او الدافع الى الفناء

وتنطبق هذه الاعراض على من يخافون من تناول السكاكين خشية أن يطعنوا أنفسهم بها ، وعلى من يخافون من صعود السلالم ، ومن يصابون بالدوار فى المصاعد الكهربائية ، ومن يخافون من قيادة السيارات لكى لا يطلقوا العنان للسرعة فيهلكوا أنفسهم

والواقع أن كل واحد منا يقتل نفسه على طريقته الخاصة ، سواء أكان ذلك القتل سريعا أم بطيئا ، فالقتل واقع حاصل فى جميع الاحوال

وأسباب ذلك كثيرة جدا ، وبعض هذه الأسباب يتجاوز نطاق العقل وطاقة التفسير . ومع ذلك فمن الخير لك أن تعرف مضمون هذه الحقيقة حتى تتسع أمامك الفرص لتعطيل عملية قتل نفسك بنفسك ، أو لشلها شللا تاما أن أمكن

وهذا هو الدكتور توماس سلمون رئيس اتحاد التحليل النفسى السابق فى أمريكا يقول :

ــ لا شك أنه قد خطرت لكل واحد منا فى وقت ما من حياته فكرة الانتحار ، على اختلاف فى درجات العنف والضعف

ويكاد الفلاسفة فى جميع العصور يجمعون على اعتبار الانتحار فكرة أساسية فى الحياة ، فهذا أرسطو يقرر :

ــ ان من يقتل نفسه تخلصا من الحياة يقترف جريمة ضد الدولة

وهذا سقراط يقول :

ــ لعل هناك داعيا الى القول بأن الانسان ينبغى أن يتريث فلا يقضى على حياته بيده قبل أن يشاء الله

ويطول السرد بنا لو تتبعنا سلسلة الفلاسفة فى جميع العصور ، ولكننا نكتفى بهذا القدر وننتقل الى الواقع

□

فى كل عام ينتحر فى الولايات المتحـدة الامريكية نحو عشرين ألف شخص ، أما من يحاولون الانتحار فمائة ألف .
وعدد النساء اللواتى يحاولن الانتحار ثلاثة أضعاف عدد الرجال ، ولكن عدد الرجال بين الذين ينتحرون فعلا أكثر من عدد النساء

وأفشل وسيلة للانتحار هى تجرع السم ، وتلك هى الوسيلة المفضلة لدى معظم النساء . أما الرجال فيفضلون الحبال والمسدسات والأسلحة البيضاء

ونسبة المنتحرين عالية بين طوائف الجنود والصحفيين والمعلمين والمحامين والأطباء وعمال الفنادق

ولكن النسبة أقل ما يكون بين السماكين والبستانيين والمزارعين والبنائين وعمال المناجم ورجال الدين والبحارة .
ونسبة الانتحار بين رجال الدين هى نصف المعـدل العـام لجميع السكان . والمشاهد أن الانتحار أشيع ما يكون بين المتعلمين وأنه نادر جدا بين الحيوانات

والأسباب العميقة أو الخفية للانتحار ترجع فى الغـالب الى الخوف ممتزجا بالانتقام أو الحقد أو الاثم . أما الاسباب الظاهرية فهى العار أو الفقر أو المشكلات البيتية ، أو الخيانة، أو فقد عزيز ، أو ادمان الخمر ، أوالمخدرات ، أوسوء الصحة

ويلاحظ أن الشهور الحارة ترتفع فيها نسبة الانتحار ، فهذه النسبة تبلغ فى شهرى مايو ويونية غايتها القصوى

ويلاحظ أيضا أن أوقات الازمات الوطنية والعالمية هى الأوقات التى تبلغ فيها نسبة الانتحار أقل مستوى ممكن

ففي سنة ١٩٤٢ كانت نسبة الانتحار فى الولايات المتحدة أقل ما يكون لأن النـاس فيما يبـدو ينسون مشكلاتهم الشخصية فى غمار المشكلة العامة أو القومية ، فيخفون الى نجدة وطنهم . أما فى سنة ١٩٣٣ و سنة ١٩٣٧ فقد كانت تلك النسبة مزعجة ، وكان ضحايا انفجار الزائدة الدودية أقل من عدد المنتحرين بكثير ، وهى سنوات خالية من الخطر القومى

ويبدو انه ليست هناك علاقة واضحة محددة بين موجات الانتحار والأزمات المالية . فهناك فريق من الأغنياء الذين لا ينقصهم شيء فى الظاهر يقتلون أنفسهم . ولعله من الخير أن نتذكر دائما كلمة جيته :

ـ ما من شيء فى الحياة يشق علينا احتماله كالشـعور بالسأم من توالى الايام بلا تعب

ومهما اختلفت النظريات والفروض فى تفسير الموجات الانتحارية فانه يحسن بنا أن نعير التفاتنا ما يقوله هارى مارش وارن :

ـ لقد علمتنى التجارب أن كل من يفكر فى الانتحار من المستطاع اقناعه بالعدول عنه

وينبغى الا نستهين بتجارب هذا الرجل ، لأنه رئيس الجمعية الامريكية لانقاذ الحياة ، وقد تمكنت تلك الجمعية من منع الف شخص سنويا من الانتحار . وقد بدأت الجمعية عملها الجليل فى سنة ١٩٠٦ وظلت قائمة به حتى اليوم

ويبدو أن المشكلة الكبرى هى اكتشاف الشخص الذى يضمر نية الانتحار ثم بعـد ذلك معرفة الطريقـة المثلى لاقناعه بتغيير رأيه قبل الاقدام على تنفيذ نيته

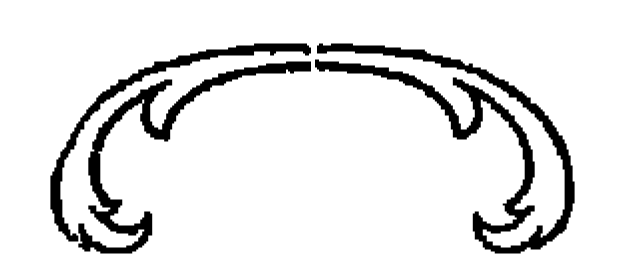
□

وكلماتوغلت فى صفحات هذا الكتاب سيتضح لك تدريجا

أن هناك وسائل مختلفة وكثيرة لشل قوة الهلاك أو الميل الى الموت الكامنة فينا ، وستتعلم كيف تكتشفها فى مظاهرها التنكرية المختلفة التى كانت مجهولة لك . وستتعلم فضلا عن هذا كيف تكتشف أو تختار الترياق المناسب لذلك السم الزعاف الذى يسرى فينا ، ألا وهو الانتحار البطىء

ولست أطمع ، بل ولا يمكننى أن أطمع ، فى أن أقضى على الميل اللاشعورى الى الموت ، كما أنه لا يمكننى أن أطمع فى القضاء على قوة الجاذبية الارضية ، ولكن فى استطاعتى أن أهديك الى الطريقة التى تعطل بها هذا الميل وتكف من جماحه

وبالاختصار ، لا أستطيع أن ألغى لديك الميل الغريزى الى الالقاء بنفسك من علو شاهق ، وكان فى مقدورى أن أعلمك كيف تهبط من ذلك العلو بالبراشوت ، بدلا من أن تلقى بنفسك لتهوى حطاما لا حياة فيه



الانتحار بالتداوى !

انك اذا طلبت من رجل عادى أن يشيد لك قنطرة فوق نهر ، لظن بك الخبال ، ولقال لك مستنكرا :

ـ ولكنى لست مهندسا ، فكيف تنتظر منى أن أعرف كيف أشيدها ؟

واذا طلبت منه أن يقود طيارة ، كان استنكاره أشد :

ـ أتظنني مخبولا ؟ اننى لم أضع يدى من قبل على عجلة القيادة

ولكنك اذا طلبت منه فى أى وقت أن يدلك على علاج للصداع الذى تعانيه ، أو لعسر الهضم ، لانطلق يغمرك بأسماء الأدوية ، فى ثقة تامة وبغير أدنى تردد ، كأنه أعلم الناس بالطب على اختلاف فروعه ، مع أن معلوماته الطبية لا تزيد عن معلوماته فى هندسة الكبارى أو قيادة الطائرات ...

واذا تجاسرت فسألته كيف عرف كل هذه المعلومات الطبية وهو ليس طبيبا ، فقد يصارحك بمصدر هذه المعلومات ، واذا به لا يزيد على خبرة طويلة بهذه الأعراض التى ظل جده يشكو منها سنين طويلة ، أو كانت عمته تعانيها ..

ومثل هذا الرجل لا يقنع فى الغالب بالنصيحة الخالصة لوجه الله ، بل تأبى عليه طيبة قلبه الا أن يمشى معك الى أقرب صيدلية ، ويلازمك الى أن تشترى الدواء المطلوب وتتعاطاه بين سمعه وبصره . وهو لا يشك مطلقا فى قدرته

على التشخيص والعلاج ، وهو أبعـــد الناس طبعا عن تسخيف سلوكه هذا ...

ان اقامة الكوبرى تســتلزم دراية برسم أبيض اللون فوق صحيفة زرقاء ، ومثل ذلك الرسم يقتضى دراسة معينة وشهادة علمية خاصة . وكذلك قيادة الطيــارة تحتاج الى شهور طويلة من المران ودرجة عالية من الحذق والخبرة

ذلك ما يعترف به هذا الطبيب الهـاوى بغير تردد . وماذا عن الجسم البشرى أيها الســيد العزيز ؟ ألست تراه أشد تعقيــدا ، وأدق تركيبا ، وأغمض أسرارا من الكوبرى والطيارة ؟

ان عواقب العبث عن غير علم بالكوبرى والطيارة معروفة ! فالكوبرى قد ينهار ، والطيارة قد تهوى براكبها . ولكن ماذا عن هذا المسكين الذى تنصحه وتطب له ؟ أليس من الجائز أن يتسبب نصحك الطبى له فى عكس المقصـود ، أو على الأقل فى ضياع وقت ثمين ، قد يكون فرصـته الوحيدة لانقاذ حياته ؟

فالصداع مثلا عرض لمائة مرض مختلف ، هو عامل مشترك فيها جميعا . ومن هذه الامراض الضغط العالى . فالمسكنات السهلة العمياء قد لا تقتله توا ، ولكنها بطبيعة الحال تساعد على تقصير عمر المريض بالضغط العالى ، ولو بالغفلة عن حقيقة المرض الذى يتفاقم بالاهمال ..

فاذا تركنا الصداع جانبا وانتقلنـــا الى عسر الهضم وجدناه يمكن أن يرجع الى كثير جدا من الأمراض ، حتى أن نفرا غير قليل من الأطباء المتمكنين كثيرا ما يعجزون عن معرفة سببه على وجه اليقين

أليس الافتاء فى ذلك بدون تبصر ، وادعاء المعرفة فى ميدان يتسابق فيه انقباض المعدة ، أو حموضتها ، أو كسل

الكبد ، أو الافراط فى الشراب ، انما هو السخافة بعينها ، والاضرار المحقق بمن توجه اليه نصائحك الغالية ؟

□

ولو أنك فتحت كتابا من كتب الفسيولوجيا ، أو علم وظائف الأعضاء ، لتكشف لك طرف من أعاجيب هذه الآلة البشرية المعقدة التى تتجاسر على العبث بها

ولو أنك فتحت كتابا من كتب الباثولوجيا أو علم الأمراض ، ونظرت فيما يحفل به من صور ، لعرفت شيئا مما يمكن أن يحدث لتلك الآلة العجيبة من الخلل والاضطراب ، ولأقنعك ذلك بمبلغ ما فى نصائحك من اسفاف وسخافة وخطر داهم

والواقع أن مثل هذا الطبيب الهاوى الرقيق الحاشية الغيور على صحة من يعرف ومن لا يعرف انما هو فى الواقع نموذج منتشر جدا فى جميع الأوساط ، تسمع محاضراته الحكيمة فى مركبات الاتوبيس والترام ، وفى عربات القطارات ، وفى المقاهى والمقاصف ، وفى الاستراحة بين فصول التمثيل أو السينما ، وفى كل وقت وفى كل مكان ، ومن الجنسين

ولكن اياك أن تقسو عليه أو عليها ، ووفر شيئا من الملام لحضرات المستمعين الكرام لهؤلاء الأطباء الغواة

فان العمل بتلك الارشادات البلهاء هو مصدر الضرر كله . فان المستمع الذى يصدع بهذه النصائح لا يلومن الا نفسه على ما يحدث له . وهناك ملايين من الناس يأخذون أمثال تلك النصائح مأخذ الجد ، ويرون انها اذا لم تنفع فانها لن تضر ، ناسين أو متناسين أنها على الأقل ستضيع وقتا ثمينا دون علاج شاف ، وربما كان هذا التأخير سببا فى فوات فرصة الشفاء الى الأبد

وانى لأعجب لماذا لا تصــدر الدولة القوانين الكفيلة بمنع الناس من الحاق هذا الأذى الشديد بأنفسهم

أليست الدولة حريصة على مراقبة الكبارى وفحص سلامتها وصيانتها ليلا ونهارا ؟ أليست الدولة معنيــة بصــيانة الطائرات والقطارات وفحص سلامتها منعــــا للحوادث وحرصا على تأمين ســلامة المواطنين ؟ وهل لا تضع الدولة أو تلزم الناس بوضع علامات الخطر على الصناديق التى تحوى المفرقعات ؟ وهل لا تحتم الدولة عددا معينا لأبواب الخروج فى دور السينما ، بحيث تكفى تلك الأبواب لنجاة الناس فى وقت معقول اذا نشبت ألسنة الحريق ؟

لماذا تفعل الدولة كل هذا ؟

لأن سلامة المواطنين من أهم واجبات الدولة

وماذا عن هؤلاء الآلاف الذين يموتون بسبب عسر الهضم مثلا ؟

ألأنهم لا يموتون فى مكان واحد ووقت واحد بضــجة مظهرية تشغل رؤوس الصحف ، لا تستحق هذه الآلاف من الأرواح عناية الدولة ورعاية القانون ؟

انه من أوجب الواجبات وأسهلها على الدولة أن تصدر تشريعا يحرم على غير المرخص لهم بمزاولة الطب أن يصفوا الأدوية سواء أكانت بأجر أم بغير أجر

بيد أن واجب الانصاف يقتضينا ان نقرر أن تنفيذ ذلك القانون لن يكون وافيا كافيا بصورة يسيرة ، لأنه من ذا الذى يستطيع ان يمنع الجيران من اسداء النصح فى ساعات الصفو ، أو على مائدة الطعام ، او حول أقداح الشاى أو فى سهرة ينعقد فيها دخان السجائر والغليون بين أحاديث السمر التى من أهمها الحديث عن الأوجاع والأمراض وعن

انجع الطرق لشفاء السعال والامساك وألم المفاصل وحرقان المعدة ؟

ولكن يمكن ولا شك أن يصدر قانون لأصحاب الصيدليات الا يركبوا أو يصرفوا دواء جاهزا لأحد من الناس الا بناء على أمر من الطبيب يحمل تاريخ اليوم واسم المريض ، ولو كان الدواء المطلوب قرصا من الاسبرين أو بيكربونات الصودا أو أقراص الفيتامينات أو المقويات وفاتحات الشهية

فانه من الضرورى أن يتأكد من يريد شراء زجاجة من شراب السعال أن سعاله التهاب بسيط وليس عرضا للالتهاب الرئوى ، أو للسل ، أو للسرطان ، أو لمرض من أمراض القلب . ومن الضرورى كذلك أن تتأكد المرأة التى تريد شراء شراب مقو من أن الهبوط الذى تشعر به ناتج حقا عن فقر الدم وليس نتيجة مرض آخر من أمراض الصدر أو القلب ، وكذلك الغلام الذى يلهث لأقل مجهود ولا يستطيع مجاراة أقرانه فى لعب الكرة أو السباحة ، يجب أن يتأكد قبل شراء الفيتامينات من أنه غير معرض لذات الرئة ، ولا سبيل الى ذلك الا بفحص دقيق يستعين فيه الطبيب بجهاز الأشعة السينية

فمما لا شك فيه أن الكثيرين منا يقتلون أنفسهم قتلا بطيئا ولكنه محقق عن طريق التداوى ، أى عن طريق تطبيب أنفسهم لأنفسهم . فعملية التشخيص هى أهم عناصر العلاج الطبى فيجب أولا الكشف عن موضع الداء الحقيقى ، أما تعاطى الدواء عن غير بينة فهو بمثابة اطلاق الرصاص فى الظلام الحالك على عين ثور . فانك قد تصيب ذلك الهدف ولكن الغالب أن تخطئه بمسافة كبيرة

ولست الوم أصحاب الصيدليات، فانهم يتعيشون ويرتزقون من مهنتهم فى حدود القانون القائم ، ومعظمهم على خلق

وذمة . فاذا دخل الصيدلية زبون وطلب من صاحبها شرابا جيدا للسعال ، فلماذا لا ينتقى له الصيدلى زجاجة من عشرات الأصناف المكدسة فى دولابه ؟ انه ان لم يفعل فان هذا الزبون ينصرف عنه الى الصيدلية الأخرى عبرالشارع حيث يتهافتون على خدمته وتلبيـــة رغبته . فأصـــول التجارة تحمله على التغاضى بعض الشىء عن أحكام الضمير الأدبى ، والا ابتلعه تيار السوق

وكثيرا ما حدث وأنا فى بعض الصيدليات أن يدخل رجل وهو يسعل سعالا متداركا يهزه هزا من قمة رأسه الى أخمص قدمه ، فيطلب من صاحب الصيدلية شرابا جيدا للسعال قائلا على سبيل الشكوى :

ـ لقد لازمنى هذا السعال الملعون ثلاثة أشـــهر حتى الآن ، ويبدو أننى لن أتخلص منه ، ولم يفدنى شىء مما تعاطيته ، على كثرة ما تعاطيت . وأظن أنه سيتحتم على الالتجاء الى الطبيب اذا لم تستطع مساعدتى بشىء ناجع، فاننى قد سمعت أن لديك دواء يشفى مثل سعالى هذا

وبغير أن يختلج للصيدلى جفن كان يجيبه :

ـ عندى فعلا ما يصلح لك تماما . فخذ بضع زجاجات من هذا وستجد حالتك قد تحسنت كثيرا

وكنت أعجب من أن الصـــيدلى لا يقترح على الرجل استشارة الطبيب تصريحا أو تلميحا . فالرجل يسعل منذ ثلاثة أشهر ، وقد استهلك عددا كبيرا من زجاجات أشربة السعال بغير جدوى ، ومع هذا ينصحه الصيدلى بتعاطى بضع زجاجات أخرى من دوائه

بضع زجاجات ؟

ان هذا يعنى بضعة أشهر أخرى من المماطلة والتسويف مع أن ذلك السعال من المرجح أنه ناشىء عن آفة صدرية أو سل رئوى ، وخطورة هذا التسويف لا تقل بحال من

الأحوال عن خطورة ترك صناديق من الديناميت بغير تحذير من الاقتراب منها أو القائها على الارض بعنف ، فالانفجار القاتل لا بد حادث فى الحالتين

ومما سبق يتضح أن اللوم يقع علينا جميعا : أطباء وصيادلة ومرضى

أما جريرة الإطباء فهى الوقوف مكتوفى الأيدى أمام هذا الانتحار بالجملة ، فالعمل الايجابى لوقف هذا التيار واجب

وجريرة الصيدلى أنه لا يتضامن مع الطبيب فى حمل المشرعين على سن القوانين اللازمة لحماية الأرواح ، وفى تنفيذ تلك القوانين

وجريرة الشعب أنه يقبل على شراء الأدوية بغير بصيرة. وليس يشفع له فى ذلك الحمق ما تحفل به الصحف والاذاعة من اعلانات ودعاية للدواء الذى يشفى أربعين داء وما الى ذلك من أوصاف واغراء بشراء الأدوية اعتباطا

بل اننا اذا استطعنا اقناع رجل الشارع بعدم شراء الأدوية الا بأمر الطبيب ، لما كانت بنا حاجة الى سن التشريعات فى ذلك المضمار

فأهم ما فى الموضوع أن ندخل فى رأس رجل الشارع أن جسمه آلة لا تقل دقة وأهمية وتعقدا عن الطيارة ، أو الكوبرى ، أو القاطرة ، فلا يعبث بآلاته وأجهزته ، بل يترك ذلك للميكانيكى المختص ، والا كان معنى ذلك العبث أنه انتحار بطىء ، وان كان ذلك الانتحار يتسمى باسم التداوى والتطبيب الذاتى

□

ولو أننا وضعنا الأشخاص الذين يتداوون بانفسهم جنبا الى جنب ، لتكون منهم صف طويل يكفى لتطويق الكرة

الأرضية أكثر من مرة ، ولكان عدد الضحايا الذين ماتوا بهذا السبب أكثر من عدد المساكين الذين ماتوا منتحرين بتلك الوسيلة الشنيعة الأخرى المسماة بالحرب . ولكن الذى يقلل من مظهر الأهمية لهذه الوسيلة من وسائل الانتحار المسماة بالتداوى الذاتى هو أن الحالات متفرقة ، وتجزئة الضربة تخفف من وقعها على الدوام ، فى حين أن الضجة التى تثور حول الحرب ، وشناعة وسائلها التى تقضى على الألوف جملة ، تجعلها محور الاهتمام لدى جميع الناس

والواقع أن سلوك الناس فى هذا الصدد عجيب غاية العجب . فالمحامى لا يمكن أن يفكر فى الاضطلاع ببناء كوبرى . والمهندس لا يفكر فى ارتداء ثياب القاضى الا لحضور كرنفال . والمزارع لا يمكن أن يفكر فى ادارة آلات مصنع . وعامل المصنع لا يحاول أن يجلس بين قائمتى البقرة الخلفيتين كى يحلب لبنها . والسمكرى لا يمكن أن يفكر فى بناء منزل ، وكذلك النجار لا يمكن أن يفكر فى القيام بأعمال السباكة . وبعبارة أخرى يعرف كل شخص عاقل حدوده فى مسائل الصنعة والدراية المهنية

ومع هذا نجد المحامى والمهندس والكيماوى والفلاح والسباك والنجار لا يترددون جميعا فى علاج انفسهم بأنفسهم ، كأن جسد كل واحد منهم أقل أهمية وخطرا من موضوعات صنعته

واذا خطر لك أن توبخ أحدا من هؤلاء على تصرفه ، ابتسم فى بلاهة وهون من أمر الصداع أو عسر الهضم أو الاعياء

فلا بد اذن من انقاذ الانسان من نفسه ، انقاذه من مخاوفه ، ومن محاولات التسويف ، أى انقاذه من رغبته اللاشعورية فى الموت

تعاون مع طبيبك

ان الهدف الحقيقي لمهنة الطب ليس حمل الناس على الصحة ، بل حماية النـاس وتخليصهم من الامراض . فلست أكتب هذه السطور بتكليف الهي هبط على من السماء أن أطوف بالناس كي أستحثهم أو أجبرهم على انقاذ حياتهم ، وانما قصارى أملى أن يثوب نفر من القراء بعد الفراغ من قراءة ما كتبت الى أنفسهم قائلين :

ـ لقد أدركت الآن كيف كنت أقامر بحياتى ، فمن الخير لى أن أزيد من تعاونى مع طبيبى

فذلك حسبى جزاء ما تجشمت من جهد وعناء فى تأليف هذا الكتاب

والواقع أن نسـبة مدهشة من النـاس يعتقدون أنهم يتعاونون مع طبيبهم فى حين أن الواقع بخلاف ذلك . وهذا ما شاهدته بالتجربة كل يوم تقريبا ، وما أعتقد أن معظم الأطباء يشاهدونه أيضا فى مرضاهم . وقد سألت الكثيرين من زملائى فوافقونى على أن كثيرين من مرضاهم يبذلون جهودا كبيرة فى التغلب على جهود الطبيب لشفائهم

وأول عامل مساعد على ارادة الفناء هو التسويف . وأكاد أحصر دواعى التسويف وأسبابه فى أربع مسائل :

أولا : يظن كثير جدا من الناس أنهم بخير وعافية ما داموا يشعرون بذلك فعلا بغير الرجوع الى فحص طبى

ثانيا : معظم الناس قدريون ، يؤمنون بأن ما قدر يكون ، وأن كل ما يحدث للمرء مكتوب عليه منذ الازل ، وأن الوراثة تعين ظروف الصحة والعمر لكل انسان

ثالثا : والاكثرية من الناس تفضل انفاق المبلغ المعين من المال فى شراء تذاكر للسينما على انفاق ذلك المبلغ، أو بالأحرى على تضييعه هباء فى فحص طبى لا لزوم له

رابعا : وكثيرون منهم يخشون أن يسفر الفحص الطبى عن اصابتهم بداء يجهلون وجوده . وقد صدق هربرت سبنسر حين قال عن ذلك النوع من الخوف :

ـ ان أخون الخيانة أن نخشى مواجهة الحقيقة لسوئها

والمشاهد فى الغالب هو عكس المعقول والطبيعى . اذ المعقول والطبيعي أن الانسان الذى تقض مضجعه الآلام أو المتاعب الغامضة ويخشى على حياته يكون أسرع الناس الى زيارة الطبيب . ولكن الواقع أن شيطان التسويف يقف لهذا الشخص فى الطريق ويحيد به عن باب الطبيب الى باب السينما أو باب المقصف ، أو غيرهما من الأبواب

ولا بد أن هناك سببا كافيا لتقاعد مثل ذلك الشخص عن التمنطق بطوق النجاة والقفز الى البحر من السفينة الغارقة . وسواء حملنا الامر على محمل الارتباك ، أو الشلل الهستيرى ، أو الحيرة أمام الخطر الداهم ، فان ذلك التفسير لا يكفى فى نظرى لتبرير الحقيقة . والتفسير الحقيقى كامن فى اللاشعور حيث القوى التى تعمل على فناء الشخص

ولو أنك قلت له ذلك ، لظن بك الحمق أو الجنون . ولكن أى تعليل أوفق من هذا التعليل نعلل به تصرفاته السقيمة ؟

فان الرجل الذى يرفض الاسعافات الأولية وهو فى أمس الحاجة اليها اما أن يكون مخبولا خبالا واضحا أو مسخرا من اللاشعور لمقاومة الحياة وعرقلة النجاة ، وهلاك نفسه

ومن المعروف أن هناك حدا اذا بلغته الأمراض وقف الطب مكتوف اليدين ازاءها . فالغريق الذى يغوص مرتين يمكن أن تدركه يد الانقاذ ، أما من يغوص للمرة الثالثة

فلا حيلة فى انقاذه . كذلك نحن معاشر الاطباء ، فى كثير جدا من الحالات يسيطر التسويف على المريض فلا يطرق بابنا الا وقد تجاوز الحد وشرع يغوص للمرة الثالثة فأصبح الأمل فى انقاذه فى حكم المعدوم

□

والواقع انه ما من شىء يزعج الطبيب ويجهد أعصابه مثل منظر من يأتى اليه بعد فوات الأوان ، لأنه يشعر بأوجع وامر ما يشعر به انسان ، وهو العجز والغيظ من حماقة هذا الأخ الأبله الكثير النظراء بين اخواننا فى الانسانية

وليس المقياس هنا مقياسا زمنيا ، ففى بعض الأمراض يساوى مرور الساعة اسبوعا ، ويساوى تسويف الاسبوع عاما . ورب وجع فى الصدر اودى بالحياة لتسويف فى علاجه ساعات أو أياما معدودات ، كما أن هناك أمراضا مثل ضغط الدم العالى والسكر قد لا يفاقم من ضررها تسويف بضعة أسابيع أو بضعة أشهر ، ولكن لا سبيل الى تمييز هذه الحالات من تلك سلفا وبغير فحص

ومن أى وجهة نظرنا الى التسويف فى مضمار الأمراض والأوجاع ، فلا مناص من أن نرى فيه أسما آخر للانتحار

ويقال مع ذلك ان حب البقاء أقوى دافع بين دوافع الحياة . وهو كلام لا يمكن اثباته الا فى حالة واحدة ، هى حالة مواجهة الانسان لخطر داهم ، كأن يتجرع سما عن طريق الخطأ ، ففى هذه الحالة يستولى عليه الرعب فورا ، ويعمل المستحيل لتحاشى نتائج ذلك الخطأ والنجاة بحياته ، ولكن هذا الشخص لا يكترث ولا يحرك ساكنا اذا قلت له أن بعض عاداته التى يجرى عليها تفعل فى صحته فعل السم البطىء. فعدم الاكتراث وتقصير الارادة عن العناية الواجبة بجسمه

قد يكون معناهما اقتطاع خمسين سنة من حياته . فتقاعده مع علمه بتلك الحقيقة لا يمكن الا أن يكون صادرا عن الغريزة المناهضة لحب البقاء ، أى عن غريزة الفناء

وجدير بالذكر أن كثيرين من الناس ممن لا يحسون ألما ويبدون لأنفسهم وللناس فى أتم صحة وعافية ، قد يكونون فريسة أمراض خطيرة فى واقع الأمر

ولو عرفنا حقيقة مصلحتنا لما كرهنا الأوجاع والآلام ، بل لأوليناها شكرنا واهتمامنا . ذلك أنها بمثابة ناقوس الخطر أو صوت النذير بأن هناك حريقا أو غارة جوية . فماذا كنا نصنع لولا تلك الاوجاع الحادة التى تنبهنا الى وشك انفجار الزائدة الدودية عند التهابها ؟

وانه لمن دواعى الأسف حقا أن كثيرا من الامراض المزمنة والأمراض القاضية على الحياة لا تصاحبها تلك الانذارات والأوجاع التى تنبه المريض الى طبيعتها الخبيثة

وبسبب هذه الطائفة الاخيرة من الامراض الصامتة او الخرساء ، أى الامراض التى لا تصاحبها أوجاع تميزها ، ينبغى للشخص أن يعطى طبيبه فرصة كافية لتشخيصها واكتشافها وهى فى طور البداية قبل أن تستفحل . ولا يتسنى ذلك الا باستشارة الطبيب من غير انتظار لتنبيهات الأوجاع والآلام الى تلك الزيارة

ولنضرب مثلا توضيحيا بمرض السل ، فللسل أعراض يميزها الطبيب بسهولة ، ولكن المريض العادى قد يستخف بها ويمر بها مر الكرام ، وبذلك يضيع وقت ثمين جدا قد يضيع الى الأبد فرصة الشفاء والنجاة . ومن هذه الامراض نقص الوزن وهبوط القوة وارتفاع درجة الحرارة بعد الظهر وكثرة العرق ليلا وفقدان الشهية والسعال المزمن والبصاق المدمم . ولكن كثيرين جدا من المصابين بهذه الأعراض أو بعضها لا يذهبون لزيارة الطبيب الا اذا أكرهوا على ذلك اكراها او حملوا اليه حملا ، ويضيعون وقتا ثمينا جدا فى

تجربة علاجات ووصفات يتعاطونها كيفما اتفق. وربما كانت نتيجة ذلك التسويف الخبيث نزيف حاد وآلام تدوم بضعة أشهر من العذاب المقيم الى أن يختمها الموت بختامه المحتوم

وليس هذا هو حسب المطل والتسويف من كارثة وضرر كلا . بل هناك أفراد الاسرة والاصدقاء والمخالطون الذين تصيبهم العدوى فيذهبون ضحيتها

أما اذا بادر المريض لزيارة الطبيب من بداية الأمر ، فان الطبيب خليق أن يشتبه فى الحالة ، فيفحصه بجهاز الأشعة السينية ، ومتى تأكد من الحالة بعث بالمريض الى المصح ستة أشهر أو سنة ، فاذا بالداء يقف عند حده ، واذا بهـذا الشخص يخلص من براثن الموت ليعود الى الحياة عنصرا عاملا وقد تعلم نهجا جديدا للحياة الصحية التى يصون بها حياته ، فينفسح أمامه المجال لبلوغ سن متقـدمة شأن أوساط الناس الأصحاء .

ونضرب مثلا آخر بمرض البدانة المفرطة ، ولندع جانبا ذلك الفريق من الناس الذين يعالجون البدانة حبا فى المنظر الأنيق والقوام الرشيق ، أما بحثا عن خفة الحركة أو لكى لا تضيق عنهم ملابسهم التى لا يملكون استحداث غيرها . ومثل هؤلاء غالبا ما يجربون أنواع العلاج الطبى التى يأمر بها الطبيب ، فاذا بوزنهم يزداد بدلا من أن يقل فيعودون الى الطبيب متعجبين ليقولوا له :

ـ لقد اتبعنا نظام الطعام الذى أوصيت به بدقة

ولكن حينما يدقق الطبيب فى السؤال يتضح أنهم اقترفوا جريمة «التزويغ» من الريجيم بين الحين والحين . ولكن مثل هؤلاء السمان لا يهمنا أمرهم كثيرا . وانما المهم هم هؤلاء السمان المصابون بأمراض تجعل الطبيب يحتم عليهم انقاص وزنهم ، كالمصابين بضغط الدم العالى وأمراض القلب والسكر وما الى ذلك

ويتملك الطبيب العجب كيف يعود اليه هؤلاء المرضى من دون أن يقل وزنهم برغم التشديد عليهم فى اتباع ريجيم دقيق ، أى نظام للتغذية صارم فى مواده وكمياته ، ومع أن الطبيب قد أنذرهم بأن حياتهم متوقفة على انقاص وزنهم ، ولكنهم مع ذلك لا يملكون الإرادة الكافية للنحافة . وربما كا نذلك ناجما من أن ارادتهم اللاشعورية للموتأقوى وأشد من ارادة الحياة

وليست البدانة الا مثلا من أمثلة كثيرة من هذا القبيل . فمن المعلوم أن التاريخ الصحى للمريض يكاد يكون أهم عناصر التشخيص ، وأنه فى استطاعة أى مريض أن يضلل الطبيب باغفال نقطة أو نقطتين من حلقات تاريخه قد تبدو لأول وهلة تافهة. ولا يمكن أن يعلل ذلك الاغفال الا بأنه رغبة لاشعورية فى مقاومة العلاج .

ويحضرنى فى ذلك مثال مريض عصبى كان يصر عند سؤاله على أن ظروف حياته العائلية على أحسن ما يرام . ولكن الزوجة كشفت عن الحقيقة ، وهى وجود الخلاف الدائم بين هذا الشخص وبين حماته التى تعيش معه فى مسكن واحد ، فلما انفصل عن حماته شفى من الاضطراب العصبى تمام الشفاء

وليست هذه الحالات التى يضلل فيها المريض طبيبه باغفال الحقائق أو بطمسها وتمويهها ناتجة عن الجهل ، فان معظم من يقترفونها من الطبقة المفكرة والعاملين بأذهانهم كالمحامين والقضاة ورجال الاعمال ومن اليهم . وتعليل ذلك أن حب الفناء انفعال لاشعورى منفصل عن ملكة التفكير تمام الانفصال

□

واعرف فيمن أعرف رجلا أنذره الأطباء بخطر التدخين

على حياته . وكان هذا الرجل يدخن وهو حول الاربعين من عمره ستين سيجارة فى اليوم . وداب على ذلك سنوات فدبت الغرغرينة الى احدى ساقيه وتحتم قطعها. ثم دعيت لزيارته بعد بضعة أشهر لأنه بدأ يشكو من أوجاع فى ساقه الاخرى . فلما دخلت عليه وجدته مضطجعا فى كرسى هزاز يدخن والى جانبه عكازه . فرحت أسأله عن تاريخ مرضه ، فراح يدلي به وهو يشعل سيجارة من أخرى ، فلما فرغ سألته :

ـ الم يشر عليك احد من الاطباء بالاقلاع عن التدخين قبل اليوم ؟

ـ كلهم أشاروا بذلك ، ولكنى لا أستطيع الاقلاع عنه

ـ أمدرك أنت تمام الادراك أن الطباق سم حقيقى بالنسبة لحالتك ؟ أمدرك أنت تمام الادراك أن كل نفس من أنفاس الدخان بمثابة مسمار يدق فى نعشك ؟ ألم يحذروك وينذروك بقطع تلك الرجل الاولى أن أنت مضيت فى ادمان التدخين ؟

ـ لقد فعلوا .. وكانوا جميعا يعظوننى كما تعظنى الآن

وكان يبتسم ، ولكن كان واضحا أنه سئم حديثى ، وان كل ما كان يريده منى شىء يسكن آلام رجله الاخرى ، ولكنى لم أكتمه الحقيقة وصارحته بأنه لا بد فاقد هـذه الرجل الاخرى أيضا اذا لم يقلع عن التدخين ، فأجابنى :

ـ يؤسفنى أنك لا تستطيع لى خيرا من هذا يا دكتور . ولكن ثق أنه اذا وصل الامر الى هذا الحد ، فاننى أفرط فى رجلى الاخرى ولا أفرط فى سجائرى

ثم اشعل سيجارة أخرى واقرانى السلام ، فانصرفت لتقع عينى عليه بعد سنة مقطوع الرجلين جميعا يجتاز الشارع فى كرسى ذى عجلتين والسيجارة المشتعلة تهتز بين شفتيه !

فكيف نفسر هذه الظاهرة ؟

اننى شخصيا أدخن وأتلذذ بالتدخين ، ومع ذلك فقد

أقلعت عن التدخين بضعة أشهر لا لشيء الا لكي أجرب في نفسي قوة الارادة التي أتوقع ان أجدها في مرضاي . وربما كنت أقتل نفسي دون أن أدري بوسيلة من الوسائل الاخرى التي أجهلها ، ولكن مما لا شك فيه أنني لو أمرت بالكف عن التدخين الآن لأنه خطر على حياتي لكففت عنه بغير تردد

ولكن لماذا أصر هذا الرجل المقطوع الرجلين على الاستمرار في التدخين ؟ لماذا وجدت عنده لا عدم تعاون فقط بل اغفالا تاما لجميع النتائج ؟

الجواب ان هذه هي طريقته الخاصة في قتل نفسه . ولكل مريض من هـذا الطراز طريقة خاصـة في عدم التعاون مع الطبيب . فلو أننا ألقينا في نهر المسيسبي العظيم وهو أكبر أنهار الدنيا بزجاجات الأدوية التي اشتراها المرضى بأمر الطبيب ولم يستعملوها لفاضت عن ضفتيه ، ولو أننا كومنا الأقراص والحبوب التي لم يتعاطاها المرضى عاصين أوامر الطبيب لكان منها جبل ضخم تغطي قمته الثلوج ، ولو أننا كتبنا كل النصائح الطبية التي خالفها المرضى جنبا الى جنب لطوقت تلك الكتابة الكرة الارضية كما يطوقها خط الاستواء جملة مرات

ومن الأمثلة المألوفة هؤلاء المصابون بالصمم الجزئي الذين يرفضون استعمال السماعة الكهربائية وهي لا تتجاوز زرا صغيرا يوضع وراء الأذن . والواقع أن هؤلاء يسببون بعنادهم متاعب لمن حولهم أكثر مما يسببونه لأنفسهم . فكثيرا ما سمعت أفراد عائلة تبح أصواتهم من كثرة الصياح نتيجة لاصرار الوالد المحترم على عدم لبس « هذا الشيء البغيض » فهـو يجلس هنـاك هادئا والأسرة من حوله تقوم وتقعد وتتصبب عرقا وتنفر عروق وجهها لمحاولة افهامه عبارة بسيطة

ان الانسان لغز غامض حقا . فهو لا يرفض أن يضع على

عينيه عدسة منظار ، ولكنه يرفض أن يضع وراء أذنه زرا صغيرا

□

وبهذه المناسبة أعرف كثيرين مصابين بالصداع الدائم لاختلال فى زاوية الانعكاس فى عيونهم ، وهو أمر تتكفل باصلاحه النظارة الطبية ، ومع ذلك فهم يرفضون لبس تلك النظارة . وتلك أنانية لا شك فيها ، لأن الشخص المصاب بالصداع الحاد على الدوام ليس شخصا تطيب عشرته وتلذ مجالسته

وهنـاك نوع آخـر من الانتحار البطىء ، هو الشغف باستشارة الأطباء الروحانيين الذين يسخرون الجن ويعالجون بالتعاويذ والأعشاب ، ويعلنون كفرانهم وازدراءهم لأعضاء نقابات المهن الطبية

وأعرف واحدا من هؤلاء كنت أعالجه من قبل لاصابته بحموضة فى المعدة . وقد نصحته بعد علاجه باستشارة أخصائى فى أمراض الجلد لانتشار حروق وبثور فى وجهه ، وغاب عن نظرى مدة طويلة رحل فيها الى كاليفورنيا للعمل هناك فى مصنع للطائرات ، فلما رأيته أخيرا وجدت بشرته أشد التهابا ، فسألته عن طبيبه المعالج فاعترف لى بأن أحد رفاقه فى العمل دله على ساحر يعالج هذه الامراض بالأعشاب الشرقية

ــ وهل ذهبت اليه ؟

ــ طبعا . وماذا كنت أخسر بالذهاب على كل حال ؟ لقد جربت جميع الاخصائيين فى أمراض الجلد بغير جدوى

ــ وهل أفلح ساحرك بأعشابه حيث أخفقوا ؟

ــ انه ولا شك ماهر ، فقد ظل يمارس مهنته فى هـذه

المنطقة عشرين سنة . وما كان ليقوى على الصمود هناك تلك المدة لو أنه لم ينجح فى شفاء عدد كبير من الناس . وقد أطلعنى على عشرات الخطابات التى وردت اليه طافحة بالشكر ممن شفاهم

وكنت أستمع اليه وأنا متعجب أشد العجب من أمر هذا الشاب الذى يتحمس فى اطراء طبيب ظل يعالجه عدة أشهر بغير نتيجة على الاطلاق

والواقع أن أمثال هذا الشاب غير قلائل ، فقد صادفت كثيرين لا يحقدون على هؤلاء المشعوذين بعد فشلهم الظاهر فى شفاء أمراضهم ، وبعد أن دفعوا لهم أضعاف ما يتقاضاه الطبيب المختص

لماذا ؟

الراجح عندى أن الفضل فى ذلك لدبلوماسية المشعوذ ، فهو يفهم نفسية المريض الذى يلجأ اليه ، وأن وجدانه قلق . ومعروف أن سبعة فى كل عشرة من زبائن المشعوذين غير مصابين بأمراض عضوية . فاذا عمد المشعوذ الى تهدئة أعصابه والايحاء اليه بأن الاعشاب أو التعاويذ ستشفيه ، فان قلقه النفسى يزول ، ويشفيه ايمانه ، بمعنى أن وهم المرض يتلاشى . وأهم من ذلك كله أن يشعر المريض على الدوام أنه موضع الاهتمام الشديد ممن يعالجه . فالمشاهد دائما أن المشعوذ يجيد الانصات ، وأنه يفسح لمريضه صدره ووقته الى أقصى حد ، وأنه يوهم المريض دائما أنه لا يفكر الا فيه وفى أوجاعه . فهذا الاهتمام والعطف هما فى الغالب ما ينقص المريض نفسانيا . فمعظم هذا الطراز من الناس يتوهم أنه مريض استدرارا للاهتمام والعطف

أما الطبيب الحقيقى فلا ينظر الى المريض فى الغالب تلك النظرة ، فالمريض عنده ليس انسانا بل « حالة » فهو يتوجه اليه بعقله وعلمه لا بقلبه وعطفه . وهو صادق الرغبة فى

شفائه ، ولكنه لا يهتم أو لا يتظاهر بالاهتمام بحيث ينفرد المريض بتفكيره دون شواغله الاخرى من زوجة واولاد وموعد مع الاصدقاء للعب الجولف

وبهذا قد يشفى الطبيب مريضه دون أن يكسب قلبه ، فى حين يفشل المشعوذ فى شفاء مريضه ، ولكنه مع هذا يكسب قلبه ويكسب جيبه جميعا !

واني استبعد على ذكاء فئة كبيرة من زبائن المشعوذين أن يظنوا انهم قادرون على شفائهم ، ولكنهم فى الحقيقة يخدعون أنفسهم بدافع لاشعورى طلبا للعطف والاهتمام ، أو على الاقل لمظاهر العطف والاهتمام

□

وهناك فريق آخر من أشد زبائن المشعوذين تحمسا لهم، واعنى بهؤلاء المصابين بأمراض لا أمل فى شفائها طبيا ، فان الطبيب غالبا ما يصارحهم بصدق وأمانة ان الطب لا يملك لهم شيئا . فيترامون على أقدام المشعوذين ، لا لأن المشعوذ يملك لهم الشفاء ، أو يبيعهم الدواء ، بل لأنه يبيع لهم الأمل ولا يوصد فى وجوههم أبواب الرجاء

ولكن هذه المزية التى يمتاز بها المشعوذ تقضى على مئات وآلاف من غير هذه الفئة التى لا أمل فى شفائها . فان الكثيرين من المرضى بأمراض يمكن شفاؤها يهرعون الى المشعوذين منجذبين اليه بمعسول لفظه وبشاشة وجهه ، فيخطئون طبعا فى تشخيص الداء ، ويضيع وقت ثمين تفوت به آخر فرصة فى علاج المرض الذى كان يمكن استئصاله بسهولة تامة لو أنه عرض على طبيب مختص

فاياك أن تتراجع أمام جهامة بعض الاطباء فترتمى فى أحضان المشعوذين . فاذا ضايقتك فظاظة طبيب ونفرت

من سماجته وضيق فهمه لواجبه الطبى ، فاقصد طبيبا آخر ولا تقصد مشعوذا . فليس كل الاطباء ذوى فظاظة ، بل منهم من يفهمون واجبهم فهما متكاملا ، ويدركون أن المريض « انسان » وليس مجرد « حالة » واردة فى كتاب علم الامراض أو كتاب وظائف الاعضاء

ثم عليك ان تتنبه الى حقيقة لا شك فيها هى أن مهارة الطبيب فى التشخيص والعلاج ليست كل شيء ، وانما لا يقل عن ذلك أهمية أن تتعاون معه معاونة صادقة باتباع ارشاداته فى دقة وأمانة . وبغير ذلك التعاون لا تكون لمهارة الطبيب فائدة أو قيمة



الموسوسون أطول أعمارا

أكبر ما يشغل الناس من أصدقاء المنتحر أو أقاربه هو التساؤل عن سبب اقدامه على الانتحار . وفى كثير من الأحيان يكون ذلك السبب مجهولا ، ويظل كذلك . ولكنى أورد هنا بضع ملاحظات قد تفيد فى فهم جانب من أسباب الانتحار التى تبدو مجهولة لبعض الناس

فهناك مثلا عامل الخوف. فكل انسان منا يخاف شيئا. والغالب أن يكون هذا الشيء الذى يخافه الانســـان هو الموت . ولكن فى كثير من الاحيان يكون ما يخافه الانسان هو الحياة . وذلك هو النـــوع الخطر من أنواع الخوف . فالخوف من الموت يقودنا نحو الحياة . أما الخوف من الحياة فيقودنا نحو الموت

فاذا رأيت الأقارب والأصدقاء متجمعين حول جثـــة شاب فى مقتبل العمر ، وقد ارتسمت الحيرة على وجوههم كما ارتسمت على وجوه رجال البوليس ، لأنهم لا يعرفون تفسيرا لانتحار فقيدهم ، فاعلم أن الخوف الأكبر ، خوف الحياة ، هو سبب اقدامه على الانتحار

والواقع أن خوف الحياة موجود عند نسبة كبيرة من الناس ، ولكن الزمن يداوى هذا الجرح حتى يلتئم ، عند كثير منهم ، ولكن بعضا منهم ذوو حساسية فلا يلتئم الجرح بسهولة وينتهى بالقضاء عليهم

وأى طبيب مجرب يستطيع أن يؤكد لك صدق النظرية القائلة بأن خوف الموت يؤدى الى الحياة . فما أكثر الذين

يتقبلون أمراضهم المزمنة تقبل التسليم بالأمر الواقع ، ويخافون الموت بسبب تلك الأمراض ، فيدأبون على العناية بها وتمريضها فيعمرون بذلك طويلا . وغير قليلين من مرضى السل والقلب من يدفعهم خوفهم من الموت بهذه العلل الى الحرص والعناية الشديدين ، فيبلغون من العمر عتيا

وفى مقابل ذلك نرى كثيرين من ذوى الأبدان الصحيحة يموتون فى سن مبكرة لأنهم يخافون الحياة ، فيقتلون أنفسهم قبل الأوان ، ودون أن يشعروا ، كما سأبين فيما بعد

والواقع أن الخوف من الموت هو الغالب على الناس . فما أكثر الذين يتعلقون بالحياة مع علمهم أنهم مصابون بأمراض لا سبيل الى شفائها ، ومع ذلك فلا يستسلمون للموت ، ويظلون على كفاحهم حتى النفس الأخير

لماذا ؟

لأن دوافع الموت لدى معظمنا خاضعة ومسفة لغريزة البقاء فينا

ولكن ماذا عن هؤلاء العشرين ألفا الذين ينتحرون سنويا انتحارا حادا عاجلا فى أمريكا ؟

ان دوافع الموت لديهم قد تغلبت على دوافع الحياة . فلو أننا استطعنا أن ننفذ الى الايمان بالحياة لدى الشخص فنقويه لهبطت نسبة المنتحرين انتحارا حادا عاجلا ، ولهبطت أيضا ملايين حالات الانتحار المزمن أو البطىء

ومن أحسن الوسائل للقضاء على الانتحار البطىء ، وعلى الخوف من الحياة ، أن نقوى الخوف من الموت ، حتى يصبح الشخص « موسوسا »

فعليك أن تتعلم نصيبا من الوسوسة معتدلا ، يسمح

لك بتذوق حلاوة الحياة والتشبث بها ، وبأن تسرع فى تلبية نداء أعضائك حين تشكو ، فتبادر بزيارة الطبيب ، لأن الطبيب وحده هو الذى يستطيع ان يفهم لغة أعضاء جسمك ويترجمها ترجمة صحيحة

فصاحب الوسواس العادى معنى بأمر صحته عناية تجعله يهتم جدا باستشارة الطبيب ، فاذا اتضح أن ما يشكو منه بداية علة خطيرة مثل السرطان أو القلب ، أو ما الى ذلك ، تمكن من الانقضاض على تلك العلة قبل استفحالها ، والا كانت العلة أسبق الى الانقضاض عليه ، وكان استنجاده بالطبيب بعد فوات الأوان

ومن الحقائق المؤكدة الثابتة ثبوت شروق الشمس من الشرق وغروبها فى الغرب ، أن الموسوسين أطول أعمارا ، لأن قوة البقاء ودوافع الحياة قابضة لديهم باستمرار على عنق قوة الفناء ودوافع الموت

فالموسوس لا يهادن المرض ، سواء كان ذلك المرض صحيحا أم موهوما . فهو لا يخجل من شكوكه ومخاوفه ولا يتردد فى ابدائها للرجل المختص ، لأنه قد عقد معاهدة وتحالفا مع حب البقاء ، فهو صريح فى تشبثه بالحياة ، وحب الحياة لديه مقدم على كل اعتبار ، ولا يهمه مطلقا أن يسخر منه الناس أو يعيروه بالوسواس ، فكل حركة غريبة فى صدره يظنها أزمة قلبية ، وكل اختلاجة فى عروقه يحسبها جلطة دموية ، وكل صداع يظنه ورما فى المخ ، وكل ألم فى الظهر يخاله اضطرابا فى الكليتين

ومن سوء الحظ أن مثل هذا الموسوس يؤتى من جهة غايته نفسها : لأنه يعيش فعلا عمرا أطول ، ولكنه يعيشه منغصا شقيا بوساوسه

ومن سوء الحظ أيضا أن مثل هذا الموسوس ينتهى أحيانا بادخال الضجر والسأم على طبيبه بكثرة شكواه

الوهمية التى يتضح للطبيب كذبها مرارا وتكرارا ، فهو كصاحبه الراعى القديم الذى تعود الناس منه الصيحة « الذئب ! الذئب ! » حتى قر فى نفوسهم أنه كذاب مهذار فلما جاء الذئب حقيقة لم يأخذوا استغاثته مأخذ الجد ، فافترسه الذئب وافترس الغنم . كذلك صاحبنا هـذا الموسوس قد ينتهى طبيبه بمرور الوقت وتكرر الشكوى الوهمية على غير أساس الى الاعتقاد بأنه مريض بالوهم ، فاذا حدث بعد ذلك أن كانت شكواه على أساس صحيح، لم يدقق الطبيب فى فحصه وقرر له التطمين والتأكيد أنه سليم معافى لا أثر للمرض فيه ، ويكون الداء هو السـل مثلا أو السرطان ، فيفترسه الذئب ولا يدركه الطبيب الا بعد فوات الأوان

فاذا كان ذلك كذلك ، فكيف يتفق مع ما قلته آنفا من أن الموسوسين أطول أعمارا ؟

والجواب أن هناك درجات كثيرة جدا متفاوتة جدا من الوسوسة . فهناك موسوسون حرف ألف وموسوسون حرف ياء . والموسـوس الذى شـبهته أخيرا بالراعى فى أسطورة الذئب هو الموسوس حرف ياء فى الدرك الأسفل من قدر الموسوسين ، انه الشخص الذى يخاف من الارض التى يمشى عليها ، ويتشكك فى الطعـام الذى يأكله ، وفى الهواء الذى يتنفسه ، وفى مقبض الباب الذى يضطر الى فتحه ، فكل شىء عنده مزرعة جراثيم .

والذى اطلبه منك وأتمناه لك أن تكون موسوسا حرف ألف ، أو ما يقرب من ذلك بالزيادة أو النقصان . فالحقيقة أن الموسوس حرف ألف شخص معقول جـدا ومتزن . وهو يدرك تمام الادراك أن حب الفناء وحب البقاء فى صراع دائم داخل نفسه ، وأن أقل مقدار من المعونة يقدمه لحب البقاء وحفظ الذات كاف لتغليبه على قوة الفنـاء . وهو

لا يخجل من مصارحة نفسه بأنه يخشى الموت . ويدرك تمام الادراك أن المطل والتسويف فى العلاج هما أعظم القواد فى جيش الفناء

فالموسوس حرف الف يتخذ دائما الخطوات المناسبة لوقاية نفسه من قوى الشر الكامنة والمتربصة فى أعماقه . فقد أخذ نفسه بعادة عرض نفسه على الطبيب كل سنة لفحصه فحصا دقيقا مشفوعا بالتحليلات الكلية الوافية . وقد أخذ نفسه أيضا بالاعراض عن تهويش الاعلانات عن الأدوية . فلا يسمح لأحد أن يعبث بقلبه أو كبده عدا الطبيب الراسخ العلم . وقد التزم خطة استشارة الطبيب عند كل تعب فائض عن المألوف ، فلا يهون من ألم المفاصل متعللا بحرارة الطقس ، ولا من البهرة أو قصر النفس واللهث متعللا بزيادة الوزن ، ولا من السعال متعللا بالتدخين ، وهلم جرا . فمثل ذلك الشخص يحفظ دائما توازن قوتى البقاء والفناء عند المستوى المطلوب ، فقوة البقاء تزيد عنده على قوة الفناء بمقدار كاف لدفع الخطر

أما الموسوس حرف ياء فالميزان عنده مختل ، والنتيجة عنده عكس المطلوب ، فقوة الفناء عنده أعظم نفوذا من قوة البقاء نتيجة لأوهامه التى لا مبرر لها مما ينهك أعصابه ويفسد عليه طعم الحياة . فمن الخير له أن يقلل من غلوائه قليلا حتى يكون فى حالة متوسطة

وعلى النقيض من الموسوس حرف ألف والموسوس حرف ياء وما بينهما نجد هؤلاء الذين لا يظهر عليهم أى أثر للخوف من المرض أو الموت . فكل عرض من الاعراض التى تظهر عليهم له تفسير هين بعيد كل البعد عن العلل المعروفة ، وما أسهل أن يعالجوه بأى شىء الا بالعلاج الناجع الوحيد عن طريق الطبيب المختص

فاذا كنت أيها القارىء من ذلك الطراز الأخير فعليك أن

تأخذ درسا خاصـــا فى الوسوسة الخفيفة ، فان جرعة معقولة من هذه الصفة تجعلك على حذر لا بد منه لحماية صحتك وحياتك ، لأن الحذر أو ســوء الظن من حسن الفطن

□

واعلم أن قوة الفناء كثيرا ما تتنكر فى ثوب عدم المبالاة بالمرض أو الخطر ، وعدم الاكتراث للموت هو عدم المبالاة بالحياة والاستهانة بها . فلا تخجل من مخاوفك الصحية، واعلم أنه لا عار مطلقا فى نصيب معتدل من الوسوسة

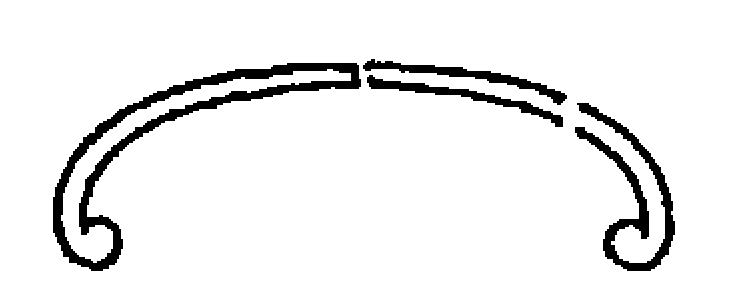
وأكثر من هذا أحب أن أؤكد لك أنه لا يشترط كى تزور الطبيب أن تحس توعكا معينا . فاذا كانت زيارة الطبيب عند الشعور بألم أو توعك أمرا واجبا ، فانه ليس مما يخجل أو يعاب على الاطلاق أن تزور الطبيب وتستشيره وأنت تشعر بتمام العافية والصحة ، فلا أوجاع ولا توعك . واياك أن تعتقد أن الطبيب فى هذه الحالة حرى أن يسخر منك أو يهمل شأنك . فما أكثر ما يتهدد الانسان وهو لا يدرى بوجوده أقل دراية ، ولكن الطبيب حرى أن يدريه حين تعرض نفسك عليه لفحص كلى عام

وهناك نقطة أخرى أحب أن أجلوها جلاء تاما . فهناك خطأ شائع مؤداه أن منتهى الشـــجاعة فى تحدى الموت والمخاطر . فما من واحـد ممن يواجهون الموت الا وهو يشعر بالخوف منه ولكنه يقاوم ذلك الخوف . فما من انسان منا الا ولديه بذرة الخوف . ولـكن الظروف هى التى تجعل تلك البذرة تنمو وتترعرع عند البعض منا دون البعض الآخر . وكل ما أرجوه لك الا تترك تلك تتضخم تضخما مبالغا فيه فتمسى موسوسا حرف ياء . وان كنت

اتمنى لك من صميم قلبى أن تحتفظ بتلك البذرة حيـة فى مستوى يجعل منك موسوسا حرف ألف أو باء أو حتى موسوسا حرف ج ، فان ذلك سيكفل لك قسطا من الحذر والعناية بصحتك وعقلك ، هو القسط الواجب توفره لدى صاحب السيارة الحريص على أن تخدمه تلك السيارة أطول مدة فى الامكان على أحسن وجه مستطاع

وفى الصفحات التالية ستطالع شيئا عن أعراض وعلامات الانتحار المزمن أو البطىء ، فركز الضـوء على نفسك واطلب منها أن تجيب عن هذا السؤال بصراحة :

ــ اترانى انتحر انتحارا بطيئا ؟



الجزء الثانى

الآفات الكبرى

- الأعصاب
- الحوادث
- المسكرات
- غدتك الدرقية
- البدانة

الأعصاب

ان من يحيا نصف حياة فكأنه نصف ميت

واذا دققنا النظر فى الناس وجدنا مئات الآلاف منهم يقومون بأعمالهم اليومية المعتادة فى البيت أو فى المهنة أو فى المجتمع وكأن الحياة عملية آلية محض . فهم فى حقيقة الأمر مثل الدمى أو أصنام الألاعيب (أراجوز) لديهم القدرة على الابتسام والحركة والعبوس ، ولكنهم خالون من العاطفة ، فالحياة تحركهم كما يجذب صاحب الأراجوز خيوط الدمى ودورهم فى الحياة سلبى خالص

والعصابى ان هو الا دمية لا تتمرد أبدا على من يملك زمامها ، فهو عبد على كل حال ، وشعوره بالتعاسة دائم فى جميع الظروف ، لأنه محروم من تحقيق ذاته بعمل ايجابى ، ولا يتمرد أبدا على سلبيته ليقول مثلا :

ــ كلا . أريد أفعل هذا لا ذاك !

وليس معنى كلامنا المتقدم أن جميع العصابيين محرومون من الملكات الابداعية ، بل مرادنا أن نقرر أن معظمهم من هذا القبيل ، ولكن هذا لا يمنع أبدا أن تكون هناك فئة من العصابيين لها أجزل الفضل وأعظم الأثر فى الحضارة البشرية بفنونها وعلومها وآدابها وشرائعها

فهؤلاء العصابيون دون غيرهم هم الذين وهبوا الانسانية ــ على حد قول مارسيل بروست ــ كل ما هو عظيم وجليل من روائع الفنون . ولكن لن يستطيع أبناء هذا العالم أن يدركوا تمام الادراك فداحة الثمن الذى أداه هؤلاء العباقرة

من أعصابهم وتعاستهم وعذابهم كى يهبوا الانسانية ذلك التراث العظيم . فنحن نستمع فى نشوة خارقة الى الموسيقى العظيمة ، ولا يجول بخاطرنا ما كلفته واضعها من دموع وأرق ونوبات ضحك عصبى وأزمات التنفس ، ونوبات الصرع والفزع

وما أحرانا أن ندهش أعظم الدهشة لو أدركنا ما وراء المظهر الهادىء المتزن الذى يظهر به الكثيرون من حولنا ، من اختلال عصبى ووسواس مرضى فى نهايته القصوى

وأن أتعس انسان فى الحياة لهو ذلك الموسوس حرف ياء ، فانه لا يهنأ له طعام ولا شراب ، ولا يعرف طعم الراحة لحظة واحدة من عشرات الاعراض الوهمية . فلا يغادر الواحد منهم فراشه كل صباح الا مرغما ، لأنه لا يتطلع الى شىء فى يومه الوليد الا المنغصات والنكد . وهو يكره عمله الذى يقوم به ، وليس له اهتمام بأحد بعد أن قطع جميع صلاته بأصدقائه ، لأنه ليس لديه فضلة من الاهتمام والانشغال بغير نفسه . فهو يعيش فى جزيرة مقفرة فى قلب بيته وأسرته . والزوج والولد بعيدون عن قلبه وذهنه ، فكل ما يشغله هو أوجاعه وآلامه ووعكاته

فمثل هذا الانسان تستطيع صادقا أن تقول عنه أنه يعيش نصف حياة ، أو أقل من النصف ، أى أنه نصف ميت ، أو أكثر من النصف . فتلك صورة واضحة من صور الانتحار أو قتل النفس بحرمان الحواس من الاستمتاع بكل ما تهيؤه الحياة لأبنائها من لذاذات

● هيا بنا الليلة الى المسرح يا جون

ـ دعينى واذهبى ، فان قلبى قد عاد الى الشغب

● هيا بنا نزور آل فلان هذا العصر يا مارى

ـ لا أظن أننى أستطيع يا سام . فان معدتى تؤلمنى

فاذا كررنا هذه المحاورات القصيرة آلاف المرات فى كل مناسبة برزت أمامنا صورة تقريبية للحيـــاة مع موسوس أو موسوسة حرف ياء

ويعتقد كثيرون من الاخصائيين أن هذه الحالات العصابية اشيع وألصق ما تكون بالحياة الامريكية على الخصوص

وليست جميع حالات العصابيين ذات أعراض ظاهرة ، فقد تكون جالسا فى مطعم وتلمح رجلا أنيقا وسيما متزنا فتتساءل من عسى أن يكون هذا الشخص الوجيه . وربما يكون هذا الشخص الذى يبدو فى غاية الاتزان والهدوء من أتعس ما يمكن فى هذه اللحظة بالذات ، فهو يغالب نفسه ليقـــاوم الدافع الذى يشعر به فى أعماقه لينهض ويندفع خارجا على الفور لغير سبب معين . فصوت السكاكين والأطباق والهمهمة الخفيفة الناشئة عن الحديث الخافت على الموائد كأنها مخالب وحش تمزق جذور أعصابه فلا يستطيع الصمود لهـــا

وفى كثير من الأحيان ينجح هذا المجاهد فى ارغام نفسه على البقاء واتمام طعامه الفاخر من دون أن يشعر بمذاقه الحقيقى ، لأن حالته العصبية تدفع المرارة الى حلقه فيجد لمـــا يأكل طعم القش المحترق . ولكن فى أحيان أخرى ينهض المسكين تاركا طعامه وهو خاوى المعدة ليخرج من همهمة المطعم الى ضجة الشارع ، فكأنه المستجير من الرمضاء بالنار

☐

هذه هى حياة أولئك الذين يعيشون فى الدنيـــا نصف أموات ، وأكثرهم يتمنون لو كانوا أمواتا حقا وصدقا

وليس للذكاء دخل فى هـــــذه الحالات ، ولا تأثير له فى محاولة التخفيف منها أو القضاء عليها . فانفعالاتهم العصبية

هى التى تتحكم وحدها فيهم فتفرى حياتهم فريا . ويغلب على هؤلاء أن تكون بذرة الذعر أو الخوف قد تسربت الى اللاشعور منهم فى وقت طفولتهم ، فنما لديهم وهم العداء ، أى أنهم يتوهمون أن الدنيا جميعا تناصبهم العداوة ، فتتملكهم الحدة وهم يظنون أنهم فى دفاع شرعى عن أنفسهم

وقد تتسرب بذرة الفزع والعداء الى نفوسهم عن طريق أب أحمق أو أم حمقاء أو جد أو جدة أصابهما الحزن . وقد تتسرب هذه البذرة أيضا نتيجة لموقف قاس فى مواقف الحياة يشعر الطفل بنضوب الرحمة من هذا العالم . فينطبع ذلك الأثر فى نفسية الطفل وينمو معه وينتهى بأن تصطبغ به جميع احساساته وتصرفاته

ومن يدرى ؟ فقد يكون هذا الرجل الوجيه الذى أعجبت به فى المطعم وهو يعانى تلك الحالة العصبية سليل أب سكير ، أو أم محرومة من الحب كانت تصب على وليدها حقدها على الحياة وتبرمها بها ، حتى تقطرت فى نفسيته عصارة القلق فأشربتها ، ثم أنبتت تلك العصارة نبات الصبار بمرور الزمن فأصبحت أشواكه لا تدع لهذا الرجل راحة ولا مستقرا

والواقع أننا جميعا نتيجة تفاعل الوراثة والتجربة ، فالكائن الانسانى أشبه بالاسفنجة التى تمتص جميع الاحساسات . ولكنه يخالف الاسفنجة فى أنه لا يمكن تفريغه من هذه الاحساسات التى سبق أن امتصها بأى حال

فابن السبعين لو فتشت فى أعماقه لوجدتها أشبه بمقبرة القرية أو المدينة ، ولوجدت مدفونا تحت قبر منها ما كان يبدو أنه نسيه من تجارب اليوم الاول من أيام حياته . ولكن ذلك الدفين المنسى يمتاز بأنه ناشط فى عالم اللاشعور ، ويدفع بصاحبه الى اتجاهات معينة فى السلوك ويصبغ شعوره بلون معين . وهذا الاتجاه وذاك اللون لا يفهم لهما

الشخص سببا لأنهما ينبعان من اللاشعور . وقد يقاوم بعقله الواعى ايحاء اللاشعور . ومن هذه المقاومة وذلك الصراع تتحـدد الحالة النفسـية والعصبية للشخص : فالسعيد المحظوظ من يكون هذا الصراع لديه هادئا أقرب الى الهدنة والتحالف . والشقى المنكود من يكون هذا الصراع لديه ملحمة ثائرة مستمرة

فهل أنت شقى ؟ هل تشعر بفقدان التوازن دون أن تدرى لاستيائك وسخطك سببا ؟

ربما كنت اذن ممن يعيشون نصف حياة لأنك عصابى الى حد ما دون أن تدرى ، ولعلك فى هذه الحالة أن تكون فى حاجة ماسة الى عون الطبيب

□

ونحن الآن فى زمن يتجه فيه المحلل النفسى الى احتلال مكانه الحق . وأكمل طبيب فى يومنا هذا هو الطبيب الذى تعلم طب الأجسام ثم طب النفس ، لأنه قادر على أن يعالج الانسان باعتباره وحدة متكاملة ، لا مجموعة من الأعضاء المتفرقة المتناقضة والملكات المبعثرة

والطبيب الحديث مدرك الآن تمام الادراك أن السبعين فى المائة ممن يلجأون اليه مصابون فى قدراتهم النفسية أكثر مما هم مصابون بأمراض عضـوية ، وليس ذلك داعيـا للاستهانة بحالاتهم ، لأنهم فى الواقع أكثر آلاما من المرضى بأمراض عضوية . فالخوف من المرض أدعى لتنغيص الحياة من المرض نفسه أحيانا . والذى يتوهم أنه مسلول قد يكون اشد عذابا من المسلول ، وهلم جرا

هؤلاء هم السبعون فى المائة : فزع ولا مرض ، ووهم ولا داء . فما شأن الثلاثين الباقين ؟

انهم مصابون فعلا بأمراض عضوية ، ولكنهم أيضـا لا يخلون من الفزع والخوف . ولهذا لا نبالغ حين نقول انه قد آن الأوان للعناية بعلاج الفزع والخوف قبل العناية بعلاج الجوارح والأعضاء . فما من انسان يستطيع التمتع بقلبه السليم وهو يعتقد أن قلبه به عطب . فهو يخاف الحركة والرياضة ، ويخاف الطعام والسهر والشراب والاسـفار والضحك والمرح . وماذا يبقى من متع الحياة بعد ذلك يخشى أن يحرم منه مريض بالقلب فعلا ؟

فما العلاج لهذه الحالة ؟

العلاج له طرفان ، أحدهما الطبيب والآخر المريض . فعلى المريض أن ينشد طبيبا حاذقا ، ويستحسن أن يكون نفسانيا بارعا يحل له العقدة التى تسبب له ذلك الاضطراب العصبى . وعلى الطبيب أن يشارك المريض بوجدانه ويفهم آلامه ، فان تلك الآلام بالنسبة له حقيقية ومروعة ، وليعلم الطبيب أن المريض اذا يئس من مخرج يريحـه من تلك الأعراض التى يعتقد فى حقيقتها ، فانه كثيرا ما يقدم على الانتحار

وجدير بالذكر أننا جميعا عصابيون بالقوة ، أى أن لدينا استعدادا كامنا للاختلال العصبى ، وأصابتنا بذلك فعلا رهن بحلول المناسبة التى يمتحن بها توازننا

وهناك حالات من الاختلال العصبى لا تكون شاملة لجميع جوانب الحياة ، بل تكون منحصرة فى نقطة جزئية معينة

واذكر مثالا لذلك حالة سيدة فى التاسعة والأربعين لا ينقصها فى الحياة شيء من الأولاد أو الأحفاد أو الزوج الناجح والصحة الجيدة والحياة العائلية السعيدة ، حتى أنها تبدو فعلا أقل من سنها عشر سنوات على الأقل
فقد جاءتنى تشكو من أن نفسها تراودها بشدة كلما مشت فوق كوبرى أن تقفز الى الماء بملابسها ، فسألتها :

ـ هل انت سباحة ماهرة مغرمة بالماء ؟

ـ بل اننى ارتعد خوفا من الماء ولم اجرب السباحة مطلقا

فهذه المرأة نموذج لقوة الفناء وهى تحاول التغلب على قوة البقاء فيها . ولا شك أن هذه الحالة الانتحارية ناتجة عن الاضطراب اللازم لانقطاع العادة الشهرية

وفعلا استطاعت بضع حبوب وهرمونات أن تنظم حالتها فى مدى شهرين ، فعاد اليها اتزانها وفارقها ذلك الشعور الغريب ، ولو أنها أهملت علاج نفسها ـ شأن الكثيرات من بنات جنسها ـ لقضت على جانب كبير من سعادتها وسعادة من حولها

□

وقد سئلت مرارا هذا السؤال :

ـ كيف تعرف أنك عصابى ؟

والواقع أن جواب هذا السؤال ليس من اليسر والسهولة بمكان . والغالب أن الطبيب هو الذى يستطيع تشخيص الحالة بالضبط . ومع هذا فان الشخص العادى يستطيع أن يشتم الحقيقة بغير معونة الطبيب حينما يشعر بأن كيانه العام ومزاجه ليسا على ما يرام لغير سبب ظاهر

وكثيرون جدا من الناس لا يولدون عصابيين ، بل يقضون طفولتهم ومراهقتهم وشبابهم فى حالة اتزان . حتى اذا ناهزوا الاربعين لاحظوا تدريجا أو فجأة ، وربما لاحظ أصدقاؤهم أيضا ، أنهم قد تغيروا

فاذا حدث أنك أصبحت شهورا متوالية فاتر الهمة ساهما ، بعد أن كنت ذا طبيعة فوارة ، فربما كنت مصابا بمرض من الامراض العصبية . وقد تكون الاصابة خفيفة

فتتلاشي من تلقاء نفسها بعد أسابيع أو شهور قليلة ، ولكنها قد تكون أيضا عنيفة بحيث تحرمك الاستمتاع بالحياة نهائيا مدة مرضك . فاذا كنت من مدمنى القراءة ، وجدت القراءة وقد بغضت اليك فلا تطيق رؤية كتاب ، واذا كنت ممن يغشون المجتمعات والمجالس ، أقلعت عن ذلك وأصبحت منطويا على نفسك صموتا . فذلك كله دليل لا شك فيه على أن آفة ما تحول دون سعادتك . وربما يكون سبب ذلك خوف حدث لك فى مكان مظلم مثلا ثم نسيته ، أو ضيق بفصل بارد حدث لك فى زحام أو مجتمع ثم نسيته . وربما أيضا يكون سأمك من القراءة ناتجا عن سأمك من الحياة كلها . فعليك أن تحذر ، لأن ذلك السأم قد يكون علامة على ازدياد نفوذ قوة الفناء فيك

ويحتمل كثيرا أن يكون الفزع المسبب لهذه الحالات حادثا على أثر مرض أو وفاة أحد أعضاء الأسرة ، أو فقدان الوظيفة أو تزعزع مركزها ، فذلك يؤدى حتما الى الشعور بالنقص ، والى كراهة الحياة وعدم الاطمئنان اليها

ومهما كان السبب فان الطبيب قادر على مساعدتك وحل مشكلاتك النفسية . وكلنا نعلم أن الكثيرين يفضلون كتمان ما بأنفسهم عن ذويهم وأصدقائهم ، وذلك مما يجعل الحاجة الى معونة الطبيب أكبر واشد . لأن الاستمرار فى الكتمان يزيد الحالة العصبية استفحالا بمرور الايام

وانه لمن الحمق أن يعرض الانسان كل ما حصله وبناه من أسباب السعادة فى الحياة للضياع بالتسويف فى علاج حالته العصبية . لأن كل يوم يمر وهو بهذه الحالة فهو يعيشه نصف حياة ، أو هو فيه نصف ميت

فاسأل نفسك من حين الى حين هذا السؤال :

ــ هل انا سعيد حقا ؟

واذا كان الجواب بالنفى ، فاسأل نفسك مرة أخرى :

ــ وماذا بى ؟ لست أشكو من مرض عضوى معين

والحل الوحيد فى هذه الحالة أن تعرض نفسك على طبيب يهتم بحالتك ، فاذا لم يجد لها حلا فلعله أن يستعين بطبيب نفسانى . والمهم على كل حال أن تبادر لوقف ثوران قوة الفناء التى بدأت تتغلب على قوة البقاء فيك

واعلم أن البيت الذى يضم عصابيا فى حالة متأخرة لا يبقى بيتا ، بل ينقلب جحيما لبقية أفراد الأسرة . أما بالنسبة للعصابى نفسه فان البيت يكون مجرد مكان يأوى اليه ، لا حلاوة فيه ولا سكينة للنفس ولا اطمئنان ولا حنان . وأن مثل هذا البيت لهو أحسن بيئة تنمو فيها جراثيم الانتحار بنوعيه : الحاسم والمزمن البطىء

فاذا وجدت فى نفسك تغيرا وسأما من الحياة وأعراضا عنها فاياك أن تتردد فى زيارة طبيب نفسانى . وانى أعلم أن الكثيرين ينظرون الى ذلك نظرة غير صحيحة ، فالطبيب النفسانى عندهم هو أول عتبة من عتبات المارستان . ولكن الزمن بدأ يتغير بحمد الله ، وأصبحنا نقترب بخطى واسعة من الوقت الذى يقول لك فيه الشخص :

ــ انى خارج توا من عيادة التحليل النفسى

باللهجة التى يقول بها لك أنه خارج من عند « الطرزى »

الحوادث

مات فى الولايات المتحدة سنة ١٩٤٨ نحو مائة ألف شخص نتيجة الحوادث المختلفة . ونصف هذا العدد تقريبا يقتلون فى حوادث تقع داخل جدران البيوت الهادئة الآمنة ، والنصف الآخر يقتلون بحوادث المرور . بل لقد زادت فى تلك السنة الأرواح التى أزهقت بالحوادث المنزلية على الأرواح التى أزهقت فى الطريق العام بمقدار ألف نفس . وانه لمن المثير حقا ، ومن المحزن أيضا ، أن يقضى على الانسان وهو يتحرك بسرعة تزيد على ستين ميلا بالنسبة نفسها التى يقتل بها وهو جالس فى عقر داره

هذا هو عدد القتلى ، أما عدد الحوادث على العموم التى تقع بين جدران البيوت فى أمريكا كل سنة فيصل الى خمسة ملايين حادث ، مما يدل على أن المسألة تستحق مزيدا من عنايتنا

ولم تكتشف حتى الآن رقية ناجعة تقينا من الحوادث بطريقة قاطعة ، فكلنا معرضون لها ، ولكن ليس على السواء. فمن المؤكد أن فئة من الناس أكثر تعرضا للحوادث بسبب استعداد خاص فيهم

وليس أدل على صدق هذه الملاحظة التى تبدو غريبة من دراسة العلاقة الغريبة بين المعرضين للحوادث فى البيت والمعرضين لها فى الخارج . فهل هناك نسبة مثلا ممن تحدث لهم حوادث وهم يقودون السيارات تكون قد حدثت لهم من قبل حوادث فى بيوتهم ، كأن تزل قدم

الواحد منهم فتلتوى أو تكسر وهو يعلق صورة من الصور على الحائط مثلا ؟

لقد بحثت هذه المسألة وثبت أنه يغلب أن يكون الرجل الذى يخترق اشارة المرور الحمراء المانعـــة كى يرتطم بسيارتك الجديدة كان قد كسر أصبع قدمه الكبير فى العام السابق وهو خارج من بانيو الحمام او وهو يهبط السلالم. وثبت كذلك أنه من المرجح أن الشخص المتهور فى قيـادة السيارة الى درجة الجنون هو الشخص الذى يبحث فى المطبخ عن صنبور الغاز فى الظلام وفى يده عود ثقاب مشتعل فيتسبب فى اشمال الحريق

□

ولعلك ترفع حاجبيك دهشة ، ولكن ثق أن التهور فى الحركة له علاقة كبيرة بالتسبب فى وقوع الحوادث سواء فى البيت أم خارج البيت

ولنأخذ مثـلا رجلا مشهورا هو لورنس ــ الجاسوس الانجليزى المشهور فى بلاد العرب ومؤلف كتاب « أعمدة الحكمة السبعة » ــ فقد كان هذا الرجل محبا للمجازفة حتى قال عنه من يعرفونه أنه يسعى الى حتفه بظلفه ، وفى سنة ١٩٣٥ قتل نفسه وهو يقود دراجته البخارية فى حادث تصادم

فهل تسمى ذلك حادثا أم انتحارا ؟

قلما يقع حادث نتيجة تهور الا وهو مشفوع بتضخم قوة الهلاك فى نفس المتسبب فى ذلك الحادث

ولسنا نعنى بذلك أن الحوادث يمكن أن تمتنع امتناعا نهائيا ، بل نعنى أن واجبنا عمل كل ما فى وسعنا لمنع كل ما يمكن منعه منها

صحيح أن الطبيعة قد أوجدت منافذ كثيرة جدا تخرجنا من الحياة ، فلا مفر لنا ـ فى كثير من الأحيان ـ من أن نتحاشى أمراض القلب أو السرطان أو السكر ولكن كثيرا ما يكون بيدنا أن نمنع وقوع حوادث

ونستعير تشبيها من « منكن » اذ يقول :

ـ ان حياة الانسان فى هذا العالم تشبه حياة ذبابة فى حجرة كبيرة ، وفى هذه الحجرة مائة غلام ، فى يد كل غلام منهم مذبة يتصيد بها الذبابة

وهذا من شأنه أن يضاعف مسئوليتك عن الاجتهاد فى تحاشى الحوادث وبذل كل ما فى استطاعتك لتجنب الأخطار على العموم

والملاحظ من الاحصائيات المتواترة أن الذكور اشد عرضة للحوادث من الاناث . ويبلغ الفرق بين الجنسين فى هذا المصير غايته بين سن العشرين والرابعة والعشرين . ففى هذه السن تكون النسبة ستة ذكور يقتلون بسبب الحوادث الى أنثى واحدة . وتأخذ هذه النسبة فى النقصان حتى سن الخامسة والسبعين . ففى تلك السن يزيد عدد وفيات الاناث بسبب الحوادث على عدد الرجال

فبماذا نفسر هذه الظاهرة ؟

التفسير واضح اذا رجعنا الى مسلك الناس فى هذه السن . فالغلام والشاب أكثر حركة وأميل الى النشاط الأرعن من الفتاة والشابة . وكذلك فى سن الرجولة نجد الرجل أكثر اضطرارا الى الحركة بسبب عمله من المرأة . أما فى الشيخوخة فتنعكس الآية ، لأن المرأة العجوز أميل الى الحركة من الشيخ ، ولهذا تعوض نصيبها من الحوادث فى تلك السن

ويستحسن أن نورد هنا بعض القواعد العامة البسيطة التى أذاعها المجلس القومى للأمان تقليلا لنسبة الحوادث :

أولا : احتفظ بدولاب الأدوية فى المنزل بعيدا عن متناول أيدى الأطفال الصغار حتى سن الثانية عشرة

ثانيا : احذر أن تتناول شخصيا شيئا من دولاب الأدوية وتتعاطاه فى الظلام اعتمادا على الذاكرة دون قراءة البطاقة المكتوبة على الزجاجة أو الأنبوبة

ثالثا : احرص على اضاءة السلالم اضـــاءة جيدة فى الصعود والهبوط

رابعا : اذا قمت من نومك ليلا وتحركت فى المنزل لأى سبب فيجب أن تضىء الأنوار

خامسا : احذر من ترك لعب الأطفال مبعثرة على الارض

سادسا : احتفظ دائما بالأسلحة النارية فى مكان امين مقفل دائما بالمفتاح

سابعا : الزم الحذر فى دخول الحمام وعند الخروج منه

ثامنا : احذر من البحث عن صنبور الغاز وفى يدك نار مشتعلة سواء كانت ثقابا أو ولاعة

تاسعا : احذر من التدخين فى الفراش

عاشرا : لا تدر محرك سيارتك فى جراج مقفل

حادى عشر : اياك أن تمس أىزر كهربائى وأنتتستحم أو ويدك مبتلة على العموم

وهى كما ترى كلها وصايا بسيطة يسهل العمل بها كل السهولة . ومع هذا فمن الثابت أن مخالفة هذه الوصايا بالذات هى التى ينجم عنها معظم الحوادث القاضية التى كان من الممكن تلافيها تماما لأنها ناجمة عن أعمال ارادية ولا تحدث قضاء وقدرا

والواقع أن أول واجباتك نحو تجنب الحوادث أن تبدأ بشىء مهم جدا ، ألا وهو معرفة نفسك ودراستها دراسة دقيقة خالية من التحيز

فاذا كنت مثلا شخصا حدثت له فى الماضى حوادث صغيرة متعـــددة ، فمن المتــوقع أن يحــدث لك فى المستقبل حادث خطير ، ولهذا يجب عليك أن تغير طريقة ســلوكك وحركتك . وربما احتجت فى هذا الصدد لفحص أعصابك وحالتك النفسـية ، لأنها قد تكون سبب سلوكك العام ، ذلك السلوك الذى يهــدد حياتك بالخطر ، فالأشــخاص الذين يعانون من القلق الداخلى وعدم الاطمئنان والشقاء المجهول الأسباب أو المعروف الأسباب على السواء ، حريون أن يكون ذهنهم مشتتا أثناء الحركة والعمل ، وأن يكون لديهم ميل لاشعورى الى الاستهتار بالحياة وعدم الحرص عليها

وقد أجريت فى مدرسة الطب التابعـــة لجامعة غرب أونتاريو بأمريكا دراسة على مائة وستة وثلاثين سائقا من المعرضين للحوادث بكثرة ، وقورنت سجلات حوادثهم بمائة من السائقين الذين لم تحــدث لهم أى حوادث . فكانت النتيجة هذا القرار :

ــ اذا كانت حياة السائق الخاصة متصفة بالتســامح والهدوء والحذر وبعــــد النظر واحترام الآخرين ورعاية مصالحهم وشعورهم ، فان هذا السائق تتصف قيــادته لسيارته بهذه الصفات . أما اذا كانت حياته الشخصية خالية من هذه الصفات فان قيادته للسيارة تتصف بطابع العدوان الظاهر والخشونة وستظل نسبة الحوادث لديه أعلى بكثير من نسبة الحوادث لدى الشخص المتزن المتمتع بحياة خاصة سعيدة أو هادئة . وثبت أيضا أن معظم السائقين المتهورين ينبتون فى أسر متصفة بعدم الاستقرار أو الشذوذ ويغلب على هؤلاء السائقين أن يكون لهم ماض حافل بالمشاكل سواء فى المدرسة أو فى محاكم الأحداث

فاذا كنت من المعرضين للحوادث الصغيرة فيجب أن

تفحص نفسك جيداً ، ويحسن أن تلجأ الى أخصائى فى الأمراض النفسية ، والا فهناك احتمال كبير لوقوع حادث خطير لك يسبب لك عاهة مستديمة. ولا تظنن أنه لا يمكن تخفيض الحوادث بنسبة كبيرة ، فقد اتبعت خطة علمية فى بعض الأوساط أدت الى خفض الحوادث فيها بنسبة تتراوح بين خمس وعشرين وخمسين فى المائة

واذا رجعنا الى تقرير الجمعية الامريكية الطبية لوجدنا أن ثمانين فى المائة من الحوادث التى تقع للاطفال ناتجة بالأكثر من اهمال البالغين

□

ونجمل القول بعد هذا فنقول أنك يجب أن تجتهد باستمرار فى ألا تتورط فى موقف قد تنجم عنه الحوادث. وليس ذلك سهلا ، ولكنه مع العناية والانتباه ممكن

والانسان مكتوب عليه القضاء والقدر ، وأن يتعرض لحوادث لا دخل له فيها وقد لا يستطيع منعها . ولا يمكن أن توجد وسيلة للقضاء على الحوادث . فما من مرض من الأمراض كالجدرى أو السرطان الا ومن المحتمل أن يتمكن الإنسان من القضاء عليه نهائيا . أما الحوادث فلا فان من مستلزمات الحياة الحركة ، وما دامت هناك قوى متحركة فان هذه القوى معرضة على الدوام لحوادث الارتطام والوفاة

ولكن اذا لم يكن فى مقدورنا منع الحوادث نهائيا ، فلنجتهد على الأقل فى التقليل منها الى أقصى حد ممكن

وترجمة ذلك بلغة قيادة السيارات :

ــ استعمل الفرامل ، وتجنب الانتحار البطىء ، أو السريع ، بالتسابق أو التهور الطائش

المسكرات

يقول الدكتور ابراهام مايرسون :

ـ ثلاثة يجب أن تتوافر بالضرورة كى يمكن علاج مدمن المسكرات : أولا رغبة المدمن فى العلاج ، وثانيا رغبته فى الشفاء ، وثالثا تصميمه على التعاون مع الطبيب

وللمسكرات أهميتها بوصفها آفة من كبرى آفات العصر . فنصف البالغين فى أمريكا لهم خبرة بالمسكرات كثيرة أو قليلة . فالاحصاء يدل على أن خمسين مليونا من الامريكيين ذكورا واناثا يتعاطون المسكرات فى المناسبات الاجتماعية . وأن ثلاثة ملايين من الجنسين يفرطون فى الشراب . وأن ثلاثة أرباع المليون من الجنسين يعانون من الادمان

والمفرطون فى احتساء الخمر والمدمنون لها هما الفريقان اللذان ينصرف اليهما نصح الدكتور ابراهام مايرسون الذى أوردناه آنفا

أما تناول الخمر باعتدال فى المناسبات الاجتماعية فلا ضرر منه . كذلك اذا كنت من الذين يميلون الى احتساء رشفة من الخمر كل ليلة قبل تناول العشاء ، فلا حاجة بك الى التخوف من تليف الكبد . واذا كنت قد تجاوزت منتصف العمر فقد يجدى عليك أن تتناول أوقية أو أوقيتين من الخمر فى كل يوم . ولكن اذا كنت تعتقد أن الخمر دواء ناجع عند الاصابة بالبرد أو الصدمات العصبية أو لدغة الثعبان ، فقد وهمت . وشرب اللبن قد يكون

أعظم جدوى من شرب كأس من الخمر فى تلك الأحوال

وان تعاطى أوقية أو أوقيتين يوميا على الأكثر نافع فى المجتمعات لأنه يزيل الوجوم ويساعد على خفة الروح وحسن الصحبة ولين المعاشرة ، كما أنه يزيد الشهية للطعام ويساعد على التلذذ به ، ويجعل النوم أعمق وأهدأ . فهذه الكأس الهينة تقطع حبل التوتر العصبى الذى يربط المرء بهمومه وعمله كما تقطع السكين الحادة حبلا غليظا . فكأن تلك الكأس تطلق سراح الانسان من الهموم ومشاغل العمل . وذلك شيء نافع جدا ولازم كل اللزوم لصحة الانسان النفسية والعصبية والجسدية

والمشاهد فى الغالب أن الرجل يعود الى بيته بعد عمل النهار الطويل المجهد فيجلس الى مائدة العشاء وهو يحمل نفسه على الأكل حملا . أما الزوجة فانها تكون أيضا قد أجهدت كل الاجهاد بالعمل فى البيت ، واللف فى الأسواق للشراء أو للفرجة على واجهات المتاجر ، وفى القيام بالزيارات أو تلقيها ، وفى مواجهة مشاكل التموين والميزانية ، فتجلس معه الى المائدة وهي فى مثل حاله ، أبعد ما تكون عن التمتع بوجبة المساء

وقد عالجت مئات من هذه الحالات وجاءتنى اعترافات بعد ذلك بتغير وجه الحياة فى البيت تغيرا كليا . وكان العلاج عبارة عن كأس من «الشرى» أو «المارتينى» قبل العشاء ، فاذا بالحياة العائلية التى تبدأ دائما بعد السادسة مساء (وهو موعد عودة الرجل من عمله الى البيت) وقد تغيرت تغيرا تاما فأصبحت القابلية عند الطرفين للتفاهم والتآلف والمرح والاستمتاع بالحياة أعظم كثيرا من ذى قبل ، فلا تتضخم المشاكل الهينة فى نظرهما ، ولا يحدث الاحتكاك والشجار لأقل سبب أو لغير سبب

فعندى من الدواعى ما يؤيدنى حين أقول أن من

لا يتناولون كأسا قبل العشاء لا يعرفون طعم الحياة بمعنى الكلمة

ولا يذهبن بك الظن الى أن هذه الكأس تجر الى ثانية وثالثة وتنتهى بالادمان كما يزعم المبشرون . فقد علمتنى التجربة العملية أكثر من عشرين سنة أن هؤلاء الذين وجهتهم هذه الوجهة ـ وهم مئات ومئات ـ لم يخرج منهم مدمن واحد . فالمشاهد بالاحصاء والتجربة الواقعية أن المدمنين لا يندفعون فى الشراب متأخرين ، بل يبدأون الادمان فى سن مبكرة من شبابهم ، بل وأحيانا منذ سن المراهقة

□

والآن ننتقل الى الادمان . فمن هو المدمن ؟

انه شخص يشرب الخمر كثيرا جدا وبكميات كبيرة بحيث لا يستطيع القيام بما عليه من واجبات والتزامات ولا يمكنه أداء عمله كما ينبغى وبحيث تتأثر صحته بالشراب

فكيف يصل المدمن الى هذه الدرجة من الانحدار ؟ وما الذى يشعل فى دخيلة نفسه الفتيل لألغام قوة الهلاك أو الانتحار البطىء ؟

لقد اصبحنا فى زمن لا ينظر فيه الى المخمورين نظرة الازدراء القديمة ، لأن عقليتنا اليوم لا تسمح لنا بتلك الغلظة والعماية فى معاملة التعساء . فمنذ أعوام مثلا كان المصاب باختلال فى قواه العقلية يقيد بالسلاسل والحبال ويعامل معاملة المنبوذ من الهيئة الاجتماعية ، ولا ينال أدنى قسط من العطف على مصيبته التى نزلت به . والى عهد قريب كان مدمنو الخمر يعاملون هذه المعاملة نفسها على وجه

التقريب ، فاذا وقع واحد منهم فى يد رجال البوليس وضعوه بملابسه تحت الدش البارد ، ثم راحوا يفيقونه بالصفع والركل ، وكان قضاة محاكم البوليس يحكمون عليهم بالحبس شأنهم شأن المجرمين . وذلك بطبيعة الحال مسلك فيه من الحكمة والحصافة مثل ما فى الحكم بالسجن على مريض بالالتهاب الرئوى من هاتين الصفتين ، ذلك أن ادمان الخمر مرض مثل الالتهاب الرئوى سواء بسواء

أما الآن فقد وصلنا من الرقى الى درجة أدركنا فيها أن المدمن مصاب مجنى عليه بحاجة الى المعونة والعناية بقدر الامكان . فالمدمن شخص يلازمه الشعور بالضياع وعدم الاطمئنان والخيبة والتعاسة الطاغية . وهذا الشعور الذى يلازمه هو هو الذى يجعل يده تمتد بطريقة آلية نحو زجاجة الشراب

وذلك الادمان هو بعينه الانتحار البطىء . بل انه انتحار بطىء وعاجل فى نفس الوقت . وليس فى ذلك أى تناقض : فهو انتحار بطىء لأنه يقتل أجهزة الجسم ويعجل بالنهاية . وهو انتحار عاجل لأنه يعزل السكير عن الشعور بعالم الواقع ، فكأنه ميت بالنسبة لذلك العالم

فليس ما فى الزجاجة هو الذى يتعلق به المدمن . كلا بل نسيان الواقع والغيبوبة عنه والهرب من الاحساس به . والدليل على ذلك واضح جدا وقاطع جدا : فانه فى اللحظة التى يدرك فيها المدمن أن الخمر لم تعد تؤثر فيه التأثير المطلوب أى لم تعد تغيره عن واقع الحياة ، فانه يقدم فى هذه اللحظة على الانتحار الحقيقى ، فيشنق نفسه أو يلقى بنفسه تحت عجلات القطار

ويدل الاحصاء على أن خمسة فى المائة على الأقل من بين الذين يقدمون على الانتحار من مدمنى الشراب

ولا مناص من القول بأن الادمان دافع من دوافع الفناء الداخلية . فالباعث الأول للسكير على سكب الخمر فى حلقه هو الرغبة فى افناء جسده فلا يشعر به ، لأن ذلك الجسد لا اهمية لوجوده فى نظره بازاء انفعالاته العنيفة ومشاكله العاطفية ، وبازاء عجزه عن تحقيق التوازن بينه وبين ظروفه الواقعية

والمفرط فى الشراب هو الذى يتناول ستة أو سبعة كؤوس فى سهرة مرحة مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع ، وربما شرب ثلاثة أكواب أو أربعة من البيرة كل يوم ، وثلاثة أو أربعة أوقيات من الويسكى كل ليلة بعد الانتهاء من العمل ، وربما رشف كوكتيلا أو اثنين على العشاء . وقد يحمل الى البيت مترنحا أو مستلقيا مرة كل بضعة أشهر

هذا هو المفرط فى الشراب الذى لم يصل بعد الى حد الادمان . وهو مع هذا قادر على العمل ، وله بين أصحابه شهرة بالمرح وطيب المعشر . ومعظم هؤلاء المفرطين فى احتساء الخمر لا ينحدرون الى الادمان. ولكن لا عاصم لهم من الانحدار على كل حال ، لأن الحد الفاصل بين الطبقتين رقيق جدا

فخير ما يصنعه المفرط فى تعاطى الخمر كى يضمن الوقاية من الادمان ، أن ينتقل من الافراط الى الاعتدال ، فيبتعد عن حد الادمان بعدا كافيا

ومن السهل طبعا على من يتعاطى ثمانية كؤوس من الكوكتيل فى السهرة المرحة كل يومين أو ثلاثة ، أن يجعلها ثلاثة كؤوس . وسهل كذلك على من يشرب أربعة شوبات من البيرة كل يوم أن يجعلها شوبا واحدا . وأما من يشرب أربعة كؤوس من الويسكى قبل النوم فماذا عليه أن يجعلها كأسا واحدة ؟ ان ذلك كله أسهل طبعا من أن

تحاول حمل نفسك على الاعتدال بعد أن تكون قد انحدرت الى هاوية الادمان

▭

ومن الثابت أن جميع الامراض يسهل علاجها بمقدار التبكير فى ذلك بحيث لا يتجاوز المرض مرحلته الاولى . ولا يخرج احتساء الخمر عن كونه مرضا كسائر الامراض. أما اذا استفحل المرض فالتغلب عليه يصبح أشق ، لأنه يكون قد سيطر على جهاز المدمن العصبى

ولكن لا داعى لليأس من حالة من انحطـوا الى هاوية الادمان . فمنذ سنوات كان انقاذهم من دائهم أصعب بكثير من انقاذ مصاب بالسرطان فى مرحلته الأخيرة . أما الآن فان ذلك الانقاذ يتم رغم صعوبته وندرة عدده

لماذا ؟

لأننا الآن لا ننظر الىالمدمن نظرة مريض بأعصائه فنطلب منه المقاومة اعتمادا على قوة ارادته فحسب . وذلك أن الطب النفسانى كشف لنا عن حقيقة المدمن ، وكيف أن الادمان عرض ونتيجة وليس هو موطن الداء . فالمدمن انسان منكوب فى وجدانه ، يشعر بالحرمان من العطف والاهتمام والتقدير ، فاذا أزلنا عنه الشعور بالخيبـــة وسقوط الاعتبار والاهمال ممن حوله ، كان هناك أمل كبير فى زوال الادمان بزوال أسبابه

ان المدمن يريد أن ينسى الواقع لأنه مؤلم ألما لا يطيق احتماله . فاذا نزعنا عن الواقع أسباب الألم ، واستطعنا أن نجعله مأنوسا لطيفا يطمئن اليه ، فلماذا اذن يهرب منه ويجتهد أن ينساه ؟

فالوسيلة الى انقاذ أى مدمن من ادمانه ، هى انقاذه من نفسه ومن وجدانه

وكيف يمكن ذلك ؟

بأن يستدرجه الاخصائى النفسانى حتى يعرف عقدته الدفينة وسبب كراهيته للحياة ، ذلك السبب الذى يدفعه الى قتل نفسه بتغليب قوة الفناء فى أعماقه على قوة البقاء . ومتى تم التشخيص على هذا النحو أمكن العلاج ، وسهل على المصاب أن يجند ارادته للتعاون مع الاخصائى فى انقاذ نفسه من الهاوية التى تردى فيها بارادته



غدتك الدرقية

لتفرض انك بصدد شراء سيارة جديدة ، وقد أعجبتك السيارة فعلا ، وفيما انت تهم بامضاء توقيعك على العقد ، قال لك البائع :

ــ لهذه السيارة « حاكم » لايسمح لك بزيادة السرعة على ٣٥ ميلا فى الساعة بأى حال من الاحوال

فالغالب انك تطرح القلم من يدك ، وتنفضها من الصفقة فان السيارة تفقد جمالها متى كانت آلاتها البديعة مقيدة غير مطلقة القدرة على الانطلاق فى اى وقت تشاء

فاعلم اذن أن كثيرين جدا ممن حولك من الناس اشبه بتلك السيارة المقيدة السرعة التى رفضت اتمام شرائها بعد أن أعجبك كل شيء فيها . وهذا الحاكم الذى يقيد محركات اجسامهم البديعة التكوين والاستعداد هو « الغدة الدرقية » فهذه الغدة لدى الكثيرين تفرض على عقولهم واجسامهم القوية ألا تعمل الا فى نطاق معين ، وبسرعة محدودة جدا

وفريق آخر من الناس غدتهم الدرقية حاكم استخفته نشوة السلطان ، فهى تلهب أجهزة الجسم بالسياط كى تعمل بسرعة فائقة جدا تتجاوز المعقول

وكلتا هاتين الغدتين المتطرفتين معيبة مختلة . وصاحب هذه كصاحب تلك يقتل نفسه قتلا جزئيا وبغير مبرر ، لأن العلم الحديث قد اكتشف دواء سهلا جدا للافراط وللتراخى فى نشاط الغدة الدرقية

والمريض الذى أصيبت غدته الدرقية بالكسل والتراخى

لايستطيع أن يتعدى نصف او ربع طاقته العادية ، لأن سما بطيئا يسرى فى جسمه باستمرار فيسبب له الاعياء والاجهاد بغير مبرر ، وبحيث لا تنفع فيهما الراحة

والواقع ان هذا المسكين يجر قدميه جرا فى كل خطوة ، ويدفع نفسه دفعا لاتمام أى عمل بكل مشقة وضعف همة. بل انه لايمارس اللهو أو الملذات العادية الا على مضض وبجهد شديد ، ولا تسمع منه وسط المرح سوى أنين الشكوى :

ـ يا الهى ! كم أنا متعب ومجهد !

ولكنه لا يعرف ماذا يصنع كى يشعر بالراحة ..

وربما عزا ذلك الاجهاد المستمر الى ضغط العمل ، أو عدم كفاية ساعات نومه . ولكنك لو سألته :

ـ وهل كنت تشعر بهذا الشعور طول حياتك ؟

اجابك بغير تردد :

ـ نعم . واحسبنى من ذلك النفر الذين يولدون متعبين فعلا ، ويظلون كذلك حتى النهاية

وأضرب مثلا لمرضى هذا النوع بشخص ليكن اسمه «بيل». وقد أفلح « بيل » فى انشاء مؤسسة كبيرة ناجحة على الرغم من الشعور الطاغى بالتعب ، فقد ظل يكافح ذلك التعب بكل قوته ، الى أن نفدت حيلته أخيرا ، وصار يقوم من النوم مجهدا محطم الاعصاب بعد نعاس ثمانى ساعات ، وكأنه قد فرغ لتوه من عمل مرهق دام عشر ساعات متوالية

وأستولى الفزع على « بيل » من حالته فلم يجد بدا من عرض نفسه على طبيب ، واقترح الطبيب اجراء فحص لقياس التغير القاعدى (ميتابوليزم) ، وتم الفحص فأسفر عن نقص مقداره ٢٢ درجة . فلما رأى الطبيب تلك النتيجة تهلل وجهه بشرا لذلك التشخيص الصائب وقال لبيل :

ـ ان بغدتك الدرقية كسلا ، وهذا هو سبب شعورك المستمر بالاعياء والارهاق . فنحن جميعا لا نستطيع أن نتعدى الحدود التى ترسمها لنا غدتنا الدرقية

ـ وما العلاج يا دكتور ؟

ـ العلاج بسيط جداً : بضع حبوب صغيرة من خلاصة الغدة الدرقية كل يوم

ـ وهل يطول أمد العلاج يا دكتور ؟

ـ شهرا أو نحو ذلك ..

ـ وهل استرد بعد تلك المدة النشاط العادى ؟

ـ طبعا . فانك بعد ذلك ستشعر كأنك غلام ذاهب الى حفلة ساهرة سمح له بحضورها

وهذا ما حدث للسيد بيل فعلا ، فانه بعد شهر من تعاطى حبوب الغدة الدرقية يوميا شعر بفيض من النشاط الزاخر لم يكن ليستطيع استنفاده ولواشتغل أربعا وعشرين ساعة فى كل يوم . وصار يحس بدفعات من الحياة العميقة ، والتذاذ بالحياة سواء فى العمل أو فى اللهو ، وهو ما لم يكن يحس به من قبل

والواقع انه كان قبل علاجه موجودا فقط ، لا انسانا حيا كامل الحيوية . فكان يعيش نصف حياة ، لأن غدته الدرقية كانت تغذيه بنصف مادة النشاط العادى فقط

فالمريض بنقص نشاط الغدة الدرقية انسان خائر وحسود . فهو ينظر الى من حوله ممن يعملون ويلهون ويمرحون دون كلل نظرة الحسد ، وقد عرفت مئات من هؤلاء ، فلما عولجوا بعد شهر واحد اعترفوا لى ان الحياة بدأت لديهم الآن فقط

وفحص التغير الكيماوى القاعدى للشخص عملية بسيطة جدا يمكن اجراؤها بغير غضاضة أو مضايقة للشخص ،

وينبغي أن ينصح الطبيب بذلك الاختبار بصفة « روتين » ، فان نقص الغدة الدرقية يمكن أن يستمر سنوات وسنوات دون أن يفطن اليه أحد ، لأن الاختبار لم يتم ، على بساطته وسهولته

فاذا شعرت بالارهاق وتوتر الاعصاب والاعياء ، وانك لا تتحسن تحسنا ملحوظا بالراحة ، فاستشر الطبيب وألح عليه فى عمل اختبار لتغيرك الكيماوى القاعدى ، لأن غدتك الدرقية يحتمل كثيرا أن تكون مكسالا

واذا نقص وزنك ، واضطربت أناملك ، وشردت نظراتك مع زيادة التحديق ، مع وجع فى الرجلين ، وتعب عند صعود السلالم ، ومعاودة الاسهال العابر لك فى الحين بعد الحين ، فاطلب اجراء اختبار لتغيرك الكيماوى القاعدى ، لأن غدتك الدرقية قد تكون أنشط مما يجب

فاذا كان ذلك كذلك ، فعلاجك ممكن بالدواء ، أو بعملية جراحية ، فلا تتهاون وتدع غدتك الدرقية الرعناء تحرقك وتشويك بعصارات جسدك التى تزيد بأمر تلك الغدة عن الحد المطلوب . وكلما بكرت فى علاجها كان ذلك أنجع فى الزام جوارحك النشاط الطبيعى

وأحب أن أنبه هنا الى التباس بسيط : فليس كل من يسفر الاختبار عن هبوط فى تغيراته الكيماوية القاعدية مصابا بكسل فى الغدة الدرقية ، فقد يكون تكوين الشخص هكذا

فكيف نميز بين من هبوط اتزانه نتيجة كسل غدته الدرقية وبين من هبوط اتزانه غير راجع الى هذه الغدة ؟

لا سبيل الى التمييز الا عن طريق الصواب والخطأ . فعلينا أن نعالج الغدة الدرقية اعتباطا ، فاذا لم يسفر علاجها عن تغير فى نتيجة اختبار تال كانت الغدة الدرقية

غير مسئولة عن هبوط اتزانهم القاعدى

وقد عرفت سيدات كثيرات يشعرن بهبوط فى القوة ، وجفاف فى الجلد ، وبهت فى لون الشعر يفقده بريقه ، مع توعك المزاج وعدم الطموح الى شىء من اللذة ، وعجز عن الحمل .. فلما عالجتهن أسابيع قليلة بحبوب خلاصة الغدة الدرقية نشطن ، وعادت الى بشرتهن النضرة والطراوة ، ولمع شعرهن ، واعتدل مزاجهن ، وتيقظت رغائبهن ، وامتلأت أحشاؤهن بالاجنة فلم تعد تسعهن الدنيا من فرط السرور !..

وأحيانا لا تقل حاجة الشخص عن ثلاث حبات أو أربع من خلاصة الغدة الدرقية يتعاطاها يوميا مدة سنوات تحت رعاية الطبيب . وفى أحيان أخرى - حين تكون نتيجة الاختبار « ناقص عشرين » عن المعدل الطبيعى - لا تتجاوز مدة العلاج شهورا قليلة . ولكن من هؤلاء من لاتتغير حالتهم رغم العلاج ، فلا مناص من اعتبار غدتهم الدرقية بريئة مما يشعرون به من الاعياء والسأم

بيد أن ذلك لايخليهم من المسئولية عن أنفسهم ، فلا بد من استنفاد حيلة الطب أولا ، لأنه اذا نجح فى علاجهم كان نجاحه بالغا غاية المدى ، والتسويف أو التقاعد عن فتح الباب للعلاج الطبى كى يصل اليهم هو بمثابة انتحار بطىء ، أو تغليب لقوة الفناء على قوة البقاء .. لأنه أشبه بمنع الاوكسيجين عن شمعة تكاد تنطفىء لافتقارها اليه

وأذكر بهذه المناسبة حالة مريض عالجته منذ مدة قصيرة وكان بدينا ، ثقيل الجفون ، بطىء النطق ، فى نحو الخامسة والثلاثين من عمره ، انقضت على زواجه سبع سنين . وكان متبرما بحياته الزوجية لأن الزواج لم يثمر خلفا صالحا تقر به عيناه . وقد جرته زوجته الى عيادتى جرا ، فجاء ارضاء لها ، ورضوخا لمعنى العدل ، لأنها كانت قد

عرضت نفسها على الأطباء فأفتوا باجماع بأنها ليس لديها ما يحول دون الحمل ، فصار من المحتمل جدا أن يكون هو السبب فى ذلك العقم . وتحت تأثير هذه الفكرة أطاعها فى الحضور ، لعل عندى علاجا يثمر طفلا طالما اشتهاه

وراح يسرد على تاريخه الصحى بصوت خافت وعبارات بطيئة متخاذلة . والحق ان ذلك التاريخ كان شائقا : فقد كان صاحبنا على الدوام فى مؤخرة الفصل عند اعلان نتيجة اى امتحان . وكانت الواجبات المدرسية التى يكلف بعملها فى البيت كأنها الكابوس الجاثم على صدره ، حتى فقد الثقة بنفسه ، واستولت عليه المهانة والكآبة . أما حصص المحفوظات فكان معناها عند هذا المسكين ساعات من العذاب ، يجلس فيها متصلبا كأنه لوح من الخشب ، يتصبب جسمه البدين بكميات هائلة من العرق البارد ، الذى لايجرؤ لتصلبه على مسحه ! ويقطع الوقت بالادعية الصامتة أن يعمى الله المعلم عن اسمه كى يتخطاه

واذا صادف أن سلخ الليل فى استظهار الدرس ، ثم سأله المعلم سؤالا سهلا يعرف الاجابة عليه بالتأكيد ، فان الشلل يصيبه فيعجز ذهنه عن استحضار الجواب ، ويعجز لسانه عن النطق

فلا عجب اذن أن يكون تقرير الاساتذة عنه انه فتى تتوافر لديه النية للفلاح ، ولكن لا أمل فى فلاحه !

وهكذا اضطر لترك المدرسة وهو فى السنة الاولى الثانوية وكان والداه على يسار كاف ، وكانت لديهما آمال كبار فى تعليمه تعليما عاليا ، كى يسند اليه عمل هام فى مؤسسة والده ، فشعرا بخيبة الامل فى ملكاته العقلية ولكن لم يخامرهما الشك أن تكون طاقته الجسدية هى السبب فى ذلك

واشتغل فى مؤسسة أبيه عاما ، اضطر بعده الى ترك

العمل ، كى يتجنب نظرات « خيبة الرجاء » التى لا يستطيع والده المرزوء أن يكتمها كلما التقى به أو عرض عليه عملا من أعماله كل يوم ، وذلك أشد مما يطيق احتماله

وراح يتنقل من عمل الى عمل على غير جدوى ، الى ان استقر فى وظيفة كتابية منزوية فى منظمة كبيرة تكفل له الستر من انتقاد الرؤساء . وهى وظيفة لا تحتاج الى اعمال الذهن ، أو نشاط المخيلة ، أو اى نشاط أو قدرة تفوق العادة . فما عليه الا أن يضغط على زر الآلة الحاسبة فتخرج له حاصل الضرب أو الجمع أو القسمة أو الطرح ، وكفى الله صاحبنا شر التفكير

وقد أسفر الفحص الذى أجريته عليه عما يأتى :

أولا : زيادة ظاهرة فى الوزن تفوق المطلوب بكثير

ثانيا : جفاف شديد فى الجلد

ثالثا : بطء شديد فى الحركة البدنية

رابعا : بطء فى الاستجابة للأسئلة ، أى بطء فى الفهم واستحضار الذكريات

خامسا : ثقل الجفون وبطء النبض وانخفاض الضغط

سادسا : سريع التهيج عصبيا

سابعا : ثقيل النوم بعد الظهر مع أرق بالليل

ثامنا : اعياء شديد فى المساء يمنعه غالبا من الاكل

تاسعا : اعياء شديد فى الصباح عند اليقظة كأنه لم ينم بعد ، ولولا الجهد الشديد للبس والخروج لظل فى الفراش

ومع توافر كل هذه الاعراض والعلامات ، فقد صمم الرجل على انه ليس مريضا ، وان كل ما يريده هو الحصول على طفل من صلبه .. فوافقته طبعا على انه ليس مصابا بمرض فى القلب ، ولا بالسل أو السكر أو ما الى ذلك ، ثم أردفت قائلا :

ـ ولكنك مع هذا مريض . ولست تدرى أنك مريض لأنك لم تعرف يوما طعم الصحة ولم تجربها

ثم أجريت له فحص التغير الكيماوى القاعدى ، فأسفر الاختبار عن « ناقص ٢٨ » .

وبعدئذ كان كل شيء سهلا ، فلم يحتج الا لستة أشهر من العلاج بخلاصة الغدة الدرقية ، فاذا هذا الكهل يعود الى الشباب ، فنقص وزنه ، وقل نومه ، وفارقه الشعور بالارهاق ، وظهرت عليه مخائل النجابة والذكاء ، وفارقته العصبية وسرعة الغضب

وتدل جميع الدلائل على ان هذا « الشاب الرشيق » سيكون عما قريب أبا نجيبا قرير العين بنسله الصالح !

ولا تظنن أن جميع المصابين بنقص فى افراز الغدة الدرقية أغبياء ، فمنهم نفر فى غاية الذكاء والالمعية الذهنية ، ولكنهم يشعرون دائما بتعب جسمانى وهبوط فى القوة البدنية لا مبرر له . ومنهم أيضا نفر أغبياء عقليا ، وأجسامهم فى غاية الصحة ولا يشعرون بالتعب البدنى اطلاقا . وفى هاتين الحالتين لايمكن حتى لأقرب المقربين أن يدرك حقيقة الحالة ولا يجد المريض من يدفع به الى زيارة الطبيب ، تلك الزيارة التى قد تجعله يحيا حياة جديدة تماما

وانى أنصح كل شخص على العموم ـ بدينا كان أو نحيفا ، وسواء كان غبيا أم ذكيا ، نشيطا أم مجهدا ـ أن يختبر غدته الدرقية ليتأكد من سلامة وظيفتها

البدانة

البدانة مرض

حقيقة يجب ان ترسخ فى ذهن كل انسان . فليس من الطبيعى مطلقا أن يكتنز الجسم شحما يزيد على ما يحتاج اليه للقيام بوظائفه الضرورية . ومع هذا فلست أعرف داء يتعرض له بنو الانسان ولا يكترثون له مثل داء البدانة

والراى عندى انه ما من باب من ابواب الهلاك والانتحار البطىء يبتلى به الناس مثل البدانة . وأنه لمن حسن الحظ ان تشخيص هذا الداء سهل ظاهر ، وليس علة خافيـــة لا يخطر ببالك وجودها ما لم يكتشفها الطبيب . فمجرد نظرك الى نفسك فى المرآة الكبيرة التى تبين صورتك كاملة ، او فحص الفلول والحزوز التى تتبدى فى حزام البنطلون من حين الى حين ، او انسجام ملابسك ، أو ملاحظات أصدقائك كل ذلك أو بعضه كاف جدا كى يوضح لك ، هل لا زلت الفتى الرشيق المعهود ، أو ان البدانة قد امتد سلطانها اليك من دون أن تدرى ...

وانى أنصحك اذا لاحظت ضيقا فى ملابسك ، أو فلولا فى حزامك ، أو تغيرا فى رسمك العام ، الا تعزو ذلك الى نشاط غددك ، وأن تعتبر نفسك المسئول وحدك عن هذا الخطأ

ولك أن تسمى هذا الخطأ ارتخاء فى الارادة ، أو هبوطا فى الحزم والعزم ، أو ما شئت من التعليلات والأعذار ، ولكن الراجح مع هذا أن يكون السبب هو الافراط فى الطعام !

وهناك فكرة شائعة ـ وهي خطأ ـ ان كل بدانة سببها نقص في افراز الغدة الدرقية أو اختلال في الغدة النخامية . ولكن الاحتكام الى اختبار التغير الكيماوى القاعدى يقطع الشك باليقين في هذه الحالات . وقد أجريت شخصيا آلاف الاختبارات القاعدية على البدينين ، فأثبتت معظم الحالات عدم وجود نقص في التغير الكيماوى القاعدى ، مما يدل على أن النشاط الغددى سليم وطبيعي . فلا بد اذن أن المسئول عن تلك الزيادة هو زيادة مقادير الطعام عن الحد اللازم

□

والآن نسأل انفسنا هذا السؤال ، أو هذين السؤالين :

ـ لماذا يصاب الناس بالبدانة ؟ ولماذا يتقبلون هذا الداء في الغالب بالاستسلام أو بالرضى والقبول ؟

ان المشاهد أن داء البدانة قد يصيب أسرا بأكملها ، فنرى الأب بدينا ، والأم بدينة ، والأولاد بدينين ، والبنات بدينات فما خطب هؤلاء جميعا ؟ أهى الغدد في جميع هؤلاء قد أصابها كسل ؟ أهى الوراثة مجتمعة في العرقين أبا وأما ؟

قد يكون . ولكن الأرجح أن طريقة الاكل وطهو الطعام واحدة في هذا البيت لجميعهم ، فكانت البدانة عاملا مشتركا بين الجميع

والواقع أن طريقة الأكل وكميته وأصنافه ليست مجرد عادة يتعودها الانسان ، ولكنها أيضا دافع من دوافع قوة الفناء . فالأصل طبعا في الأكل أن يكون خدمة لقوة البقاء . ولكنه حين يزيد على مطالب تلك القوة يغدو عادة سيئة تشارك في خدمة قوة الفناء . وذلك هو بيت القصيد الذى يجب أن يتنبه اليه كل واحد منا وهو يجلس الى المائدة ، وعندما يطلب الالوان التى يريد تناولها

ونعود الى تلك الأسرة البدينة ، ونقترح اجراء تجربة عليها . ولنفرض أن فى تلك الأسرة غلامين وفتاتين . وبما أن أباهم واحد وأمهم واحدة ،فعوامل الوراثة فيهم متساوية تقريبا . وبما أن الذى يتحكم فى الانسان عاملان هما الوراثة والبيئة ، وبما أن عامل الوراثة ثابت لا يمكن تغييره لأنه يحدث بمجرد تكوين الجنين ، فلا يبقى فى يدنا ما نغيره سوى عامل البيئة

ولنفرض أننا سنسمح لصبى وفتاة أن يستمرا فى نظام أكلهما على ما تعوداه آنفا ، فيكثران ما شاء من الدهون والكعك والحلويات السكرية التى ألفا تناولها مع والديهما . ولنفرض أيضا أننا استطعنا أن نقنع الصبى والفتاة الآخرين بالاذعان لشروط التجربة بنية خالصة ، فيأكلان على نظام غذائى دقيق ويحرمان حرمانا تاما من فطائر اللحم والجيلاتى بالكريمة ومن الكعك ومن البطاطس والبطاطة والقشدة والزبدة والشكولاتة وسائر الحلويات السكرية ومن العنب والبلح والتين ، وهى الأصناف التى يترك لأخويهما الأكل منها كما يشاءان . وسوف لا نعطيهما حبوب الغدة الدرقية أو غير ذلك مما يساعد على انقاص الوزن عن طريق التفاعل الكيماوى داخل الجسم . فكل همنا منحصر فى تحديد كميات الطعام والوانه .

فماذا تكون النتيجة ؟

انهما يفقدان من وزنهما ما بين عشرين وأربعين رطلا فى مدة تتراوح بين ستة أشهر وسنة . ولو أنك أجريت هذه التجربة على ألف حالة مختلفة لخرجت بهذه النتيجة عينها دون تغيير ملحوظ

فواضح اذن أن الوراثة والغدد يمكن أن تتسبب فى زيادة الوزن فى نطاق محدود وفى حالات نادرة ، كما أنه يلاحظ أن المرأة لديها استعداد خاص لزيادة الوزن بعد العمليات

الجراحية وفى فترة انقطاع الحيض المسماة سن اليأس . ولكن حل المشكلة برمتها يتوقف فى الغالب على نظام التغذية

فيمكن اذن أن نقول فى غير مغالاة أو اسراف أن الحائل الأكبر دون ارتفاع نسبةالرشاقةوالقدود الهيفاء هو شخص وفن الطباخ ، بل ان هناك ملاحظة جديرة بالعناية فانه يندر أن يوجد طباخ أو طباخة خال من البدانة. واذا رجعت الى احصائية الشهر الاخير فى عيادتى وجدت أن ثلاثة من أشد مرضاى بدانة كانوا طباخين . فلما فحصتهم وجدتهم مصابين ثلاثتهم بأمراض الحوصلة المرارية

وقد صار من المعلومات الشائعة فى الزمن الاخير أن أسعد الناس ليس بالضرورة هو الرجل البدين ، ولكن عهودا مضت طويلة كانت البدانة فيها علامة على السعادة والاستمتاع بالحياة

ومن المقطوع به فى يومنا هذا أن اضطراب الأعصاب والشعور بالخيبة من أهم أسباب زيادة الوزن

وبسؤال المرضى البدينين عن تاريخ قوامهم كانوا يعترفون لى أنه جاء عليهم وقت كانوا يتعلقون فيه بالطعام أكثر من ذى قبل ، ويجدون فى أنفسهم ميلا شديدا لا تسهل مقاومته الى الانكباب على الأكل طول النهار

وعندما كنت أدقق فى استدراجهم وأستخرج مكنونات الذاكرة المطوية ، كنت أعلم أن ذلك الميل الجديد قد نشأ عقب حدوث مأساة أو صدمة أثرت على جهازهم العصبى

فاذا أنست لدى شخص شيئا مما تقدم،أى اقبالا مفاجئا على الأكل ، ففتش فى حياته ، وغالبا ما تجد السبب على صورة خلاف عائلى ، أو طلاق ، أو فقدان عزيز ، أو حقد ، أو غيظ ، أو النقل من عمل الى عمل أقل شأنا أو الخوف من المرض ، أو عدم الاستقرار فى المعيشة

وأن البدانة فى حد ذاتها يجب أن تعتبر ـ من وجهة النظر

العقلية والعلمية ــ مرضا ، لأنها نقطة البداية لكثير جدا من الأمراض العضوية

وكل من له دراية عامة بالطب أو الصحة يعلم جيدا ان ضغط الدم العالى ، وأمراض القلب ، والسكر ، وأمراض الحوصلةالمرارية والنقرس أو التهاب المفاصل ، من الامراض التى يكون لدى البدينين استعداد أكبر للاصابة بهـا من النحفاء ، وهى فعلا منتشرة بينهم الى حد كبير

ولهذا السبب كانت مكافحة السمنة ومعـرفة مدى ما يكمن وراءها من الأضرار الجسام من أوجب الواجبـات للتمتع بصحة جيدة . وليس توقي الأمراض التى أسلفت ذكرها فى الفقرة السابقة عسيرا اذا التزمنا حدود النحافة وحافظنا على رشاقة أجسامنا

وأول ما يجب على الشخص البدين عمله أن يجرى على نفسه فحصا طبيا كاملا دقيقا ، يشمل تحليل الدم واختبار التغير الكيماوى القاعدى وسائر الاختبارات الاخرى ، قبل أن يقدم على القيام بنظام التغذية ، ذلك النظام الذى يرسمه له الطبيب . فان الطبيب يكون أقدر على تحديد النظام الغذائى الملائم اذا كانت أمامه جميع البيانات عن كيفية قيام أعضاء المريض بوظائفها

وثمة ملاحظة يجب الالتفات اليها جيدا : وهى أنالافراط فى الطعام ، أو افراط الغدد فى الافراز ، أو كسلها ، أو كسل الكبد والمرارة ، قد تكون نتيجة حالة عصبية أو صدمة أو عقدة نفسية ، وفى هذه الحالة يلزم الالتجاء الى طبيب نفسانى . وقـد رأيت حالات كثيرة نجح فيهـا الطبيب النفسـانى فى انقـاص وزن أشخاص بدينين حيث عجز الطبيب الجسمانى عن ذلك تمام العجز ، وذلك لأنه كان يعالج الانسان فى مجموعه ، أى كان يعالج العقل والبدن وليس البدن فقط

والحقيقة أنك لا تستطيع منع الشخص عن الاقبال على الطعام الا اذا أوقفت سبب ذلك الاقبال . فاذا كان يتلهى بكثرة الأكل عن قلق معين ، فيجب ازالة أسباب ذلك القلق حتى يكف عن التلهى عنه بالأكل الكثير

□

ومع كل هذه الجهود من جهة الطبيب الجسمي أو النفسي، فانه لا فائدة من بذلها ما لم تصاحبها رغبة قوية جدا من جانب المريض فى التعاون مع الطبيب وارادة حديدية للتخلص من الشحم . على أن تستمر تلك الارادة المثابرة شهورا بل سنوات بغير كلل أو ملل . فانقاص الوزن ليس مسألة أسابيع . والمريض الذى يأتيك فيقول لك انه يرغب فى انقاص خمسة عشرة رطلا من وزنه فى عشرة أيام ـ ويغلب أن يكون ذلك الشخص امرأة كل همها أن تلبس ثوبا معينا فى احتفال له تاريخ معين ـ شخص لا يدرى ماذا يريد ، وليس لديه الاستعداد العقلى اللازم لانقاص وزنه بصورة محسوسة

ولو اننا وضعنا نصب أعيننا أن الشخص قد يصل الى حد البدانة بتراكم أسبابها سنوات وسنوات ، لهان علينا أن نتذرع بالصبر ونثابر جملة أشهر على نظام التغذية الصارم كى نصل الى النحافة المطلوبة . ولكن هناك مع ذلك أشخاص يسأمون بسرعة وتنكسر قلوبهم اذا خاب أملهم فى الحصول على نتيجة ولو يسيرة فى الاسابيع الاولى ، بل فى الأسبوع الاول ، وهؤلاء الاشخاص يجب أن يكتفوا منذ اليوم الأول بطعام يومى لا تزيد الطاقة الحرارية فيه عن الف كالورى ، وبحيث لا تزيد عن ذلك الحد بأى حال ، فان ذلك كفيل بانقاص الوزن بمقدار رطل ونصف أو رطلين فى الأسبوع

فما معنى الألف كالورى يوميا بلغة الانسان العادى ؟

ان «الكالوري»هو وحدة مقياس الطاقة الحرارية فى الجسم، باصطلاح العلماء . وكل كالورى واحد هو مقـدار القوة الحرارية التى ترفع درجة حرارة كيلوجرام واحد من المـاء درجة واحدة مئوية

فما هى أصناف الطعام التى لا تحتوى يوميا الا حوالى ألف كالورى فقط ؟

نضرب لذلك مثلا يجب ألا يتعداه الشخص الحريص على انقاص وزنه ولو بدرهم واحد من الخبز أو الحلوى :

الافطار : نصف كوب من عصير البرتقال . بيضة مسلوقة واحدة على قطعة من التوسنت واحدة (خبز مجمر) وفنجان قهوة بدون لبن

أو هذه الأصناف للتغيير يوما بعد يوم :

نصف جريب فروت وقليل من البليلة فى نصف كوب من اللبن مع نصف ملعقة سكر صغيرة وقهوة بدون لبن

الغداء : نصف كوب من حساء الكتاكيت ، وخمس من لباب الاسبرجس (أو الخس أو الكرفس) ، وثلاث قطع من البسكويت المصنوع من الماء بدون زبد أو سكر ، وكوب من اللبن الفرز (المنزوع منه القشدة كلها)

أو هذه الأصناف للتغيير يوما بعد يوم :

فنجان من حساء الخضروات ، وقطعة صغيرة من اللحم المشوى فوق قرص من الخبز مساو لها فى الحجم ، والجبن القريش (بدون قشدة) بالخس وكوب من اللبن الفرز

العشاء : ريشة من اللحم المشوى بدون دهن ، قطعتان من الخبز صغيرتان ، خضروات خضراء عليها قليل من الملح والخل (سلطة). نصف كوب من جيلاتينة الفواكه مع نصف كوب من اللبن الحليب ، وشاى أو قهوة بدون لبن

أو هذه الأصناف للتغيير يوما بعد يوم :

قطعتان من اللحم المشوى (كباب حلة) ، ونصف فنجان من السبانخ ، وفنجان من الفواكه بدون جيلاتينة ، وفاصوليا خضراء ، وقهوة أو شاى بدون لبن

ولنفرض الآن أنك لست بدينا ، وأنك تريد نظاما للتغذية يحفظ عليك ذلك الوزن بغير زيادة

فيما يلى موجز لتعليمات لجنة الطعام والتغذية فى مجلس الأبحاث الامريكى القومى ، كما وردت فى تقريرها لعام ١٩٤٨ :

أن الرجل الذى يزن ١٦٠ رطلا ويقوم بعمل قاعد (أى وهو جالس الى مكتب فلا تلزم له الحركة فى العمل) يلزم له طعام مقداره ٢٤٠٠ كالورى فى اليوم . أما اذا كان هذا الرجل الذى وزنه ١٦٠ رطلا يقوم بعمل ناشط فيلزم له ٣٠٠٠ كالورى فى اليوم . واذا كان عمله ثقيلا مرهقا فاللازم له ٤٠٠٠ كالورى يوميا

والمرأة التى تزن ١٣٠ رطلا تقريبا وتقوم بعمل قاعد تحتاج الى ٢٠٠٠ كالورى يوميا . واذا كانت تقوم بعمل متوسط النشاط فهى محتاجة الى ٢٤٠٠ كالورى يوميا . واذا كان عملها يحتاج الى نشاط كبير جدا فهى محتاجة الى ٣٠٠٠ كالورى فى اليوم

بيد أن حاجة المرأة الى الغذاء تزداد فى مدة الحمل . ففى المدة الأخيرة من الحمل تحتاج الى ٤٠٠ كالورى زيادة عن المعتاد ، أى ٢٤٠٠ كالورى مع العمل القاعد . وفى مدة الرضاعة تحتاج الى ٣٠٠٠ كالورى يوميا

وأما الاطفال الذين تتراوح سنهم بين سنة واحدة وثلاث سنوات ، ومتوسط وزنهم ٢٨ رطلا فيحتاج الواحد منهم الى ١٢٠٠ كالورى يوميا

والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربع وست سنوات ووزنهم حوالى ٤٥ رطلا يحتاج الواحد منهم الى ١٦٠٠ كالورى يوميا

والاطفال الذين تتراوح سنهم بين سبع سنوات وتسع سنوات ووزنهم حوالى ٦٠ رطلا فيحتاج الواحد منهم الى ٢٠٠٠ كالورى يوميا

وأما من تتراوح سنهم بين عشر سنوات واثنتى عشرة سنة ووزنهم حوالى ٨٠ رطلا فيحتاج كل منهم الى ٢٥٠٠ كالورى يوميا

والبنات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ثلاث عشرة سنة وخمس عشرة سنة ، ويبلغ وزن الواحدة منهن حوالى ١١٠ رطلا تحتاج كل منهن الى ٢٦٠٠ كالورى من الغذاء يوميا

والغلمان فيما بين الثالثة عشرة والخامسة عشرة من أعمارهم ووزن الواحد منهم نحو ١١٠ رطلا حاجتهم الى الغذاء تصل الى ٣٢٠٠ كالورى يوميا

والفتيان ما بين السادسة عشرة والعشرين من أعمارهم ويبلغ وزن الواحد منهم نحو ١٥٠ رطلا يحتاج الواحد منهم الى ٣٨٠٠ كالورى من الغذاء يوميا

وهذه الأنظمة بالطبع يجب أن تحتوى على الحد الأدنى الواجب توفره فى الغذاء الصحى من المواد البروتينية والجيرية والحديد والفيتامين « أ » والفيتامين « د » والفثيامين والريبوفلافين . ومن السهل العثور على جداول غذائية صالحة فى أى كتاب جيد من كتب الأغذية الحديثة

□

ومهما يكن من أمر فيجب أن يراقب كل فرد وزنه مراقبة

دقيقة ، فان أحرى الناس بالاستمتاع بالحياة هم الذين يكونون فوق الوزن العادى بقليل الى ان يبلغوا سن الثلاثين وعند الوزن الدقيق بالضبط بين سن الثلاثين والأربعين .. وهؤلاء هم أخلق الناس بأن يكونوا أطول أعمارا اذا كانوا أقل من الوزن المطلوب بعد سن الاربعين

ولكن حذار !

فان الانسان قد يقتل نفسه بالافراط فى الطعام ، وقد يقتل نفسه قتلا أسرع وأشنع بنقص التغذية . فانى أعرف عانسا قتلها انها كانت تعيش على كسرة من الخبز وثلاث أكواب من الشاى الأسود كل يوم لا أكثر !

ولكن الذى لا شك فيه أن مستوى الصحة القومية يمكن أن يرتفع كثيرا اذا استطعنا علاج البدانة المنتشرة فينا ومنع أسبابها ، فلم يعد هناك مبرر فى الوقت الحاضر لاعتبار الشخص البدين نوعا من انواع الأضاحيك الهزلية مثل الأحدب والقزم فى الزمان السالف . اذ أن علاج البدانة قد أصبح امر ميسورا جدا وله اخصائيون

ولا بأس فى أن نستشهد هنا بكلمة للدكتور نيوبرغ :

ـ ان زيادة الوزن فيما بين الخامسة والاربعين والخامسة والخمسين بمقدار عشرين رطلا معناها احتمال مقداره ٢٥٪ للوفاة فى العام التالى زيادة على الاحتمال المماثل بالنسبة للشخص ذى الوزن الطبيعى . أما اذا كانت الزيادة فى الوزن فى تلك السن مقدارها ٥٠ رطلا ، فان هذا الاحتمال يصل الى خمسين فى المائة

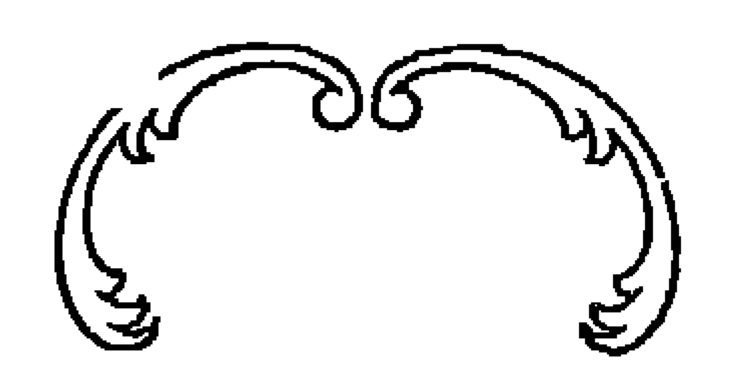
لماذا ؟

لأن كل زيادة من الشحم عن الوزن الطبيعى مقدارها عشرة أرطال تحتاج الى اتساع فى الأوعية الدموية مقداره نصف ميل ، وذلك ولا شك يكلف القلب مجهودا أشق من المجهود الطبيعى بكثير

وثمة ملاحظة يجب توكيدها فى الأذهان ، وهى أن الرياضة والمشى لا يساعدان على انقاص الوزن بشكل محسوس . فقد أجريت أخيرا تجارب فى جامعة « الاباما » اتضح منها انه يجب أن يمشى الشخص ٦٦ ميلا بسرعة ٤ أميال فى الساعة أي مدة ١٦ ساعة ونصف كى ينقص وزنه رطلا واحدا . اما اذا أردت الاستمتاع بعملية انقاص هذا الرطل من وزنك فعليك أن ترقص مدة عشرين ساعة ونصف باستمرار !

ومن هذا يتبين أى خرافة شاعت وعششت فى الأذهان عن علاقة المشى بالنحافة

وملاحظة أخيرة هى تحذير لك ، مهما كانت رغبتك فى انقاص وزنك : الا تتعاطى حبوب الغدة الدرقية أو البنزدرين الا بناء على أمر الطبيب



الجزء الثالث

الأمراض الوبيلة

- القلب
- الضغط العالى
- القرحة
- السرطان

القلب

القلب عضلة صلدة يحتاج التغلب عليهـا الى مجهود قوى ، ويحتاج ذبحها الى نصل حاد ، ولكنها ، شأنها فى ذلك شأن أى جزء آخر من الجسم ، يمكن أن تبلى قبل أوانها الطبيعى . ويحدث أحيانا أن يصيبها عطب مفاجىء لأسباب مجهولة لنا الى اليوم ، أو لأسـباب خارجة عن ارادتنا مستقلة عن طريقة معيشتنا . ولكن فى أحيـان أخرى يصح أن يقال أن فشل تلك العضلة أو هبوطها يرجع مباشرة الى الشخص الذى يستخدمها . فعضـلة القلب مثل أى جهاز نسـتطيع أن نبطىء محركها ، كما نستطيع أن نحمله على السـباق الأرعن ، أو أن نتخمه برواسب خليط خصب من أفاويق الحياة

وقلب الانسان عبارة عن عضو يزن نصف رطل ينقسم الى حجـرتين علويتين وحجرتين سفليتين . والحجرتان العلويتان هما الأذين الأيمن والأذين الأيسر . والحجرتان السفليتان هما البطين الأيمن والبطين الأيسر

ومن تلك الغرف الأربع تتكون مضخة يتصل عملهـا منذ ما قبل الولادة ولا يتوقف الا بالموت . أو لك أن تقول أن وقوف دقات القلب معناه الموت

وتقدر دقات القلب فى حياة طولها سبعين سنة بألفى مليون خفقة ، تدفع فى أطراف الجسم جالونات وجالونات من الدم كل يوم . فالقلب حينئذ عامل لا يكل ولا يمل ولا يعرف التعب بالمعنى الذى نعرفه ، لأنه ينال قسطه

من الراحة بين كل نبضة ونبضة . ولكن ذلك العامل كسائر العمال الصابرين المثابرين جندى مجهول ، لا يشغل ذهننا ولا يخطر على بالنا الا حين نسمعه يزمجر أو يدمدم أو يضج بالشكوى لأننا أسرفنا عليه وكلفناه ما لا يطيقه
ويجب أن نسأل أنفسنا هذا السؤال :

ـ ما هى الوسائل التى تؤدى الى القضاء على القلب قبل الأوان اسكاته أو اخفاقه ؟

الواقع ان معلوماتنا لا تتيح لنا جوابا شافيا من الوجهة العلمية على ذلك السؤال ، وان كانت معارفنا عن القلب وأمراضه فى الخمسين سنة الاخيرة أكثر جدا مما عرف سابقونا فى عشرين قرنا

وأمراض القلب أشكال وأصناف . وهى ليست واحدة فى درجة خطورتها وان نسبت جميعا الى القلب . ولذا ففى يدك مصير قلبك الى حد كبير فى حالات كثيرة من تلك الامراض . فما لم تكن مصابا بآفة عضوية فى القلب ، فكل ما عليك أن تذكره جيدا أن القلب فى سن الأربعين ليس هو القلب فى سن العشرين ، فلا ترهقه بالقفز العنيف والرياضة الشاقة والسهر الطويل والشراب والانفعال العنيف مع قلة الراحة والتخمة . واعلم أن اغفاءة قصيرة بعد الغذاء وأنت فى سن الخمسين هدية يقابلها قلبك بالامتنان العظيم ، وان كان حريا أن يأنف من قبولها أو تقديرها قدرها حينما كان فى سن العشرين . وأى صورة من صور الاجهاد العضوى والعضلى مثل الانزلاق العنيف على الجليد ومباريات التنس الفردية الحامية والعمل المتواصل خمس عشرة ساعة فى اليوم ، وما الى ذلك من سهر الليالى فى طلب المعالى أو طلب التسالى ، أمور ينوء بها توازن قلب عادى فى منتصف العمر . وربما كان التفاتك الى مدى حساسية قلبك بالتوتر الخارق والتعب

امرا جوهريا بالنسبة لك ، تتوقف عليه حياتك

فهل تستطيع شيئا لتلافى ذلك ؟

لا شك أنك تستطيع . فما هى أوجه العناية المطلوبة منك والتى هى فى متناول يدك ؟

اذا كنت مصابا مثلا بافراط فى نشاط الغدة الدرقية ، فان قلبك لا يصبح فقط مثل جواد السباق فى السرعة والضجة ، بل وأيضا يصاب فى خفقانه بالاضطراب . فاذا تراخيت وسوفت فى عرض نفسك على الطبيب المختص ربما كان مبلغ الضرر الذى يحيق بك متناسبا مع مدة التسويف تناسبا طرديا . أما اذا أسرعت الى مختص عرف الداء وعالج غدتك الدرقية فى الحال فان قلبك يشفى من هذه الأعراض كأنها لم تكن

وأزيدك اطمئنانا الى تقدم طب القلب فى الزمن الأخير ، فأقول لك انه الى مدة قريبة كانت الاصابة بالتهاب فى صمامات القلب معناها الوفاة بنسبة تزيد على ٩٩ ٪ . لأن هذا المرض فى الكتب التى كانت تدرس فى كليات الطب من الأمراض التى يكتب أمام تشخيصها فى باب العلاج الأمل صفر ٪ وهذا كل ما تتضمنه تلك الكتب من علاج لالتهاب صمامات القلب . أما اذا ذهبت فى يومنا هذا الى طبيب مختص ، وكان ذهابك اليه فى وقت مبكر من مراحل المرض فانه يتكفل بالقضاء على ذلك الالتهاب وشفاء قلبك تماما بالبنسلين ومشتقاته فى وقت قصير

ونحن فى السنوات الأخيرة قد عرفنا الكثير عن أعراض وعلاج الانسداد الاكليلى أو التاجى للقلب وأن كنا لا نزال نعرف أقل القليل عن أسباب ذلك الانسداد الذى كان يعتبر الى وقت قريب مرضا قاضيا . أما الآن فاذا تسنى للطبيب أن يفحصك بمجرد اصابتك بذلك المرض ، فانه يستطيع أن يشخصه بسرعة بواسطة الاختبار الكهربائى

والاختبارات المعملية ، ومتى تم التشخيص بدقة فاحتمال الشفاء يصل الى أكثر من ثمانين فى المائة ، مع أن تلك النسبة لم تكن لتزيد فى أحسن الظروف منذ سنوات قليلة على عشرين فى المائة

وليس يطلب ممن أصيب بالانسداد الاكليلى وشفى منه أن يعمل شيئا خاصا كى يعيش أعواما طويلة عيشة طيبة ، سوى أن يهدىء من سرعة أعماله واندفاع تيار وجوده ومعيشته ، فيبذل مجهودا أقل ، ويحمل نفسه على تجنب الارهاق والانفعال المنيف . ومن حق الطبيب وواجبه أن ينبهك الى ذلك ، ولكن ليس من حقه أن يرغمك عليه . فان شمعة حياتك ملك يديك ، ومن حقك أنت أن تحرقها كيف تشاء فان شئت أحرقتها قليلا قليلا ، وان شئت أشعلتها من طرفيها جميعا

وما ذكرته آنفا عن الانسداد الاكليلى لشرايين القلب يصدق كذلك على مرض الجلطة الدموية والمصابين بزيادة فى التوتر العضلى للقلب وبروماتزم القلب أو بأى مرض من هذه الامراض العضوية التى تصيب القلب والتى كانت مفزعة ومميتة الى وقت قريب . ففى المرتبة الاولى من الأهمية يأتى التشخيص المبكر الدقيق . وفى المرتبة الثانية تعيين العلاج الخاص بكل حالة ونظامه العام . وبعد ذلك يأتى دور المريض اما بالتعاون أو عدم التعاون

وأحب أن أوضح جيدا مسألة التعاون ، أى اتباع الارشادات بدقة أو عدم اتباعها . فالتعاون قد لا يكون ضمانا أكيدا ضد الوفاة . ولكن عدم التعاون ضمان مؤكد لحدوثها

ومن مشاهداتى ومشاهدات زملائى أستطيع أن أقرر بكل ثقة أنه يندر أن يكون هناك مرض يحتاج لتعاون المريض كأمراض القلب ، كما أنه قل أن يتوافر عدم

التعـــاون فى مرضى كمرضى القلب . فهم لا مثيل لهم فى قتل أنفسهم بأيديهم

ولسوء الحظ أن أمراض القلب من النوع الذى لا تساعد ظروف الشخص على التنبه اليها فى الوقت المناسب . ففى كثير من تلك الامراض لا يبدو على القلب مظهر فى المرحلة الأولى يحس به الشخص ، فلا سرعة ولا اضطراب ولا سعال ولا عسر هضم ولا قصر فى النفس . بل كثـيرا ما يشخص الطبيب الحالة بأنها مرض فى القلب ، ويجـد المريض ان هذه الأعراض غير متوفرة فيتشكك فى التشخيص ولا يصدق . ولهذا أحب أن أنبه القـارىء الى ملاحظة هامة جدا ، وهى أن القلب الذى لا يشكو ولا يضـطرب قد يكون مريضا ، وأن القلب الذى يضج ويعربد فى الصدر قد يكون فى الحقيقة سليما

وأحب أيضا أن أنبه الى شىء آخر : صحيح أن متوسط الاعمار فى نصف القرن الاخير قـد زاد كثيرا عن أى وقت مضى فى تاريخ البشرية ، وذلك راجع ولا شك الى الاعمال الجبارة التى توصل اليها علم الطب الوقائى فى الزمن الأخير . ولكن مراجعة الاحصاءات فى هذه المدة نفسها تدل على أن نسبة الوفيات من سن الأربعين الى الخامسة والخمسين لم تنقص نقصا ملحوظا

لماذا ؟

بسبب أمراض القلب . ففى هذه السن وهى منتصف العمر تبدأ حيوية الجسم وقوة مقاومته فى الانحدار . فاذا استمر الشخص يستنفد نشاطا حيويا عنيفا فى غير مراعاة لاحتمال أجهزته الدموية ، فهو معرض لتعطلها . ومن أكثر أنواع ذلك التعطل شـيوعا مرض يصيب شرايين القلب الإكليلية . وهو مرض يتعرض له الناس أكثر ما يتعرضون بين سن الاربعين والستين . ونسبة تعرض الرجال له

الى نسبة تعرض النساء له هى نسبة ستة الى واحد

وانسداد الشرايين الاكليليـة هو أخطر أمراض تلك الشرايين وأكثرها حدة . وهو عبارة عن انغلاق الشريان أو الشريانين معا اللذين هما الوعاءان الدمويان الرئيسيان للقلب . والفرق بين سنوات طويلة تضاف الى العمر وبين وفاة مفاجئة كثيرا ما يكون راجعا الى اكتشاف مبكر لمقدمات تلك الحالة . وفى معظم الحالات يمكن تشخيص ذلك المرض فى وقت مناسب جدا ، فاذا أذعن المريض للفحص والعلاج بدقة جنى من ذلك فوائد لا تقدر وأفاد العافية والعمر الطويل ، أما اذا كان انتحارى النزعة فان الطبيب لن يستطيع له شيئا

وهناك علامتان جعلتهما الطبيعة للانذار بأن حالة القلب ليست على ما يرام ، أو انها ربما كانت كذلك . العلامة الأولى قصر النفس الى حد اللهث ، والعلامة الثانية الألم عند بذل مجهود عادى جدا . فلا تغفل ملاحظة هاتين العلامتين لأن الكثير جدا يتوقف على التنبه اليهما . وعليك أن تبادر بعد ذلك بزيارة الطبيب . وقد صارت وسائل التشخيص الآن بالكهرباء وبالأشعة من أدق ما يكون ولا محل فيهما للخطأ . وأما الادوية والعقاقير فقد أصبحت كثيرة ونافعة ودقيقة الى حد كبير . ولكن أهم من ذلك كله هو تنفيذ نظام المعيشة والطعام ، ولا سيما عدم تعاطى الملح . فقد وجدت صعوبة كبيرة فى اذعان مرضاى لتناول الطعام بغير ملح لأنهم لايسيغونه

ان هذا كله يبدو مشجعا للمصابين بمرض القلب . والواقع أن مصيرهم فى نصف القرن الأخير أحسن مئات المرات مما كان عليه آباؤهم . بل ان حظهم من الشفاء والتمتع بالحياة اليوم أحسن جدا مما كان منذ عشر سنوات فقط

ضغط الدم العالى

لايزال مرض ضغط الدم العالى من الامراض الغامضة من وجهة النظر العلميـــة . فمن بين كل مائة حالة من حالات الضغط العالى يملك الطبيب أن يحدد لك أسباب خمس حالات منها فقط على وجه التحديد ، كأن يكون اصابة بالتهاب حاد مزمن فى الكلى ، أو زيادة مفرطة فى نشاط الغدة الدرقية ، وما الى ذلك

ولكن ما خطب الحالات الخمس والتسعين الاخرى ؟

ان أسبابها لا تزال غارقة فى طوايا الغموض والجهل . فنحن فى الطريق الى كشفها ، ولكننا لا ندرى الى أين ينتهى بنا ذلك الطريق على وجه التحديد

وعزاؤنا فى ذلك الجهل أن ارتفاع الضغط فى حد ذاته ليس ذا أهمية جوهرية ، وانما المعول حقا على حالة الشرايين والقلب والكليتين ، وعلى ما تحس به من ضيق وتنفيص

ويمكن أن نقول بعبارة أخرى أن ضغط الدم العالى ليس فى حد ذاته الا عرضا . وكثيرون من المرضى انما يضايقهم من ضغط الدم العالى ما يصاحبه من صداع موجع مضن ورعاف ، اى نزيف دموى من الانف،ودوار وتعرض للاغماء. ولــكن هناك أيضا مرضى ينزعجون كثيرا لمجرد ارتفــاع الضغط مع عدم وجود أى عرض من هذه الاعراض

ورأيى كما سجلته منذ سنوات أنك لا تستطيع شيئا لارتفاع ضغط الدم لديك كأن تروض نفسك على سياسته

والمعيشة بما يوافقه ، فان التزام ذلك النمط الذى تمليه حالتك تريحك من متاعب وتنغيص أعراضه ، وتضمن لك حياة أسعد وأطول

واضرب مثلا بمريض بالضغط العالى حضر لاستشارتى وكان عمره اثنتين وأربعين سنة وضغطه ١٨٠ على ١١٠ وهو أعلى من الواجب بكثير ، وكان هو يعلم ذلك ، وكان مدركا لما يمكن أن يحدث له من زيادة فى الارتفاع عن ذلك اذا لم يعمل على وقف الحالة ، لذلك سألنى :

ــ ماذا يمكننى بالضبط أن أصنع يا دكتور ؟

ــ ليس الجواب سهلا يا مستر جونس ، فالمطلوب منك أشياء كثيرة وليست شيئا واحدا ، وعليك أنت وحدك يتوقف القيام بها أو اهمالها

ــ بل سأفعلها يا دكتور ، وأريد بأى ثمن أن أتخلص من هذا الصداع اللعين

ــ ليس المهم يا مستر جونس أن تتخلص من ذلك الصداع ، لأن الضغط العالى سيظل موجودا حتى بعد انتهاء الصداع ، فهناك اعتبارات أخرى هامة

ــ ليكن ذلك يا دكتور ، فأخبرنى كيف أعتنى بنفسى ولك على السمع والطاعة

وكان مستر جونس هذا رجلا ناجحا فى دنيا الاعمال ، وقد عرفت منه انه وأسرته يمكن أن يعيشوا عيشة ميسورة مترفة على ايراده العقارى بقية حياتهم بغير حاجة الى مزيد من العمل ، ومع ذلك فقد ظل يعمل بمتوسط أربع عشرة ساعة فى اليوم أعواما متواصلة حتى تركزت مسئوليات العمل فى يده ولم يكن ليتيح لأحد سلطة التصرف فربطه ذلك بمكتبه ولم ينعم بأجازة حقيقية منذ ستة أعوام ، لأن الاجازة كانت تستنفد دائما لتصميم مشروعات جديدة والتفكير فى توسيع دائرة العمل

وكان المستر جونس فضلا عن هذا بدينا يدخن تدخينا متصلا ويفرط فى الشراب كثيرا . وكان غير قادر على الاسترخاء ، فهو يعجب كيف يستطيع اى انسان أن يجلس ساعة أو ساعتين لايعمل شيئا سوى المطالعة فى كتاب . فاذا ذهب الى السينما نام فى مقعده ، واذا ذهب الى المسرح ثقلت جفونه واغفى بين الحين والحين . وقد عقب على ذلك الوصف لنفسه بقوله :

ـ واعتقد ان كل ما أصلح له هو العمل

فهل يقبل مثل هذا الرجل تغيير نمط معيشته ؟ أم أن دفعة الفناء القوية التى فيه ستظل تستحثه على الانتحار تدريجيا ؟ لذلك قلت له بايجاز :

ـ هذه هى حالتك فى كلمتين يا مستر جونس : اما ان تنفذ التعليمات فتضيف الى حياتك أعواما كما تضيف اليها راحة وألوانا من المتاع ـ وهى فى مضمونها تعليمات سهلة ـ والا فلا حيلة لى

ـ وما هذه التعليمات ؟

ـ انك أزيد وزنا مما يجب بأربعين رطلا ، وسأبين لك كيف تتخلص من هـذه الزيادة . واعلم انك تدخن الآن بمعدل عشر من نوع السيجار الكبير يوميا بالاضافة الى عشرين سيجارة بيضاء ، وذلك كله ضار لا محل للمناقشة فى ضرره ويجب أن تكتفى بثلاث من نوع السيجار فى اليوم . أما السجائر البيضاء فتلغى نهائيا . وأقلع عما تتجرعه من البيرة كل يوم ، ويكفيك من الويسكى أوقية أو أوقيتان ، وسأكتب لك الآن قائمة بنظام للأكل يحوى أقل ما يمكن من الملح

ورأيت وجهه يكفهر ، ولكنه كان يطبق الفكين بما يوحى بانعقاد عزمه على التعاون ، وقال :

ـ انها لعمرى شروط قاسية . ولكن اتفقنا

ـ يحسن أن تستبقى وعدك الى أن تسمع البقيـــة

فاضطجع فى المقعد متعجبا وقال :

ـ ماذا أيضا بعد ذلك ؟ لعلك يا دكتور تعنى طول مدة ذلك النظام الخاص فى الأكل ؟ ان كان ذلك فلا عليك

ـ ليس هذا ما عنيت

ورحت أشرح له كيف يجب أن يخفف من العمـــل . فنصحته أن يجعل وقت الغداء ساعة ونصف ســاعة ، يستريح منها راقدا فى السرير ساعة على الاقل ، وطلبت منه أن يتوجه الى عمله فى التاسعة والنصف بدلا من السابعة وأن يعود الى البيت فى الخامسة والنصف بدلا من التاسعة ، وأن يستأجر وكيلا حاذقا أمينا يحمل عنه نصف مسئوليات العمل على الاقل ، وأن يأخذ اجازة فى الشتاء مقدارها ستة أسابيع ، واجازة ستة أسابيع أخرى فى الصيف ، وأن يقضى يومين كل أسبوع فى الريف والخلاء ، وأن تكون الاجازات الاسبوعية والموسمية خالية من كل ما يتصل بالعمل أو التفكير فيه . وعقبت على ذلك بقولى :

ـ اذا لم تتبع هذه الارشادات بدقة ، أو لم تستطع ذلك بحكم عملك ، فمن الخير أن تصفى أعمالك أو تبيعها لتشترى حياتك ، ولست أرثى لك كما أرثى لشخص آخر فى مكانك ككاتب فى ادارتك مثلا لا مورد له وفى عنقه عدد كبير من الاطفال ، فانت على الاقل تملك أن لا تعمل دون أن تضار

□

وحاول أن ينفذ هذه التعليمات فترة من الزمن ، ثم بدأ يتهاون ، ثم اتصلت بى زوجته سرا وأكدت لى أنه عاد الى

الافراط فى الشراب والطعام والسهر والعمل والتدخين كما كان يفعل من ذى قبل ، فلم أستطع أن أفهم لأول وهلة كيف ان رجلا ناجحا فى عمله ، رب أسرة سعيدة ، توفرت له جميع أسباب التعلق بالحياة ، يمكن أن يكون مستهترا بحياته الى هذا الحد

لقد عجزت وقتئذ عن حل اللغز ، ولم تستطع وفاته فى بحر تلك السنة أن تحله ، ولكنى واثق الآن أن قوة الفناء اللاشعورية هى التى قادته الى ذلك المسلك ، ولا تفسير غير هذا

فاذا كنت مصابا بضغط الدم العالى فضع نصب عينيك ان نظام الاكل الذى أساسه الارز مع الحرمان من الملح وتعاطى الادوية والحقن لايمكن أن يحل المشكلة . فهذه كلها عوامل قد تكون مساعدة ، وفى أحيان أخرى قد لاتكون لها نتيجة اطلاقا . وانما المعول على تغيير نظام العمل وطريقة المعيشة . فالعمل الشاق يجب أن يحل محله عمل هين ، وساعات العمل الطويلة المتصلة يجب أن تحل محلها فترات أقصر فى مجموعها ومتقطعة ، والقلق والاكتراث المبالغ فيه لكل شىء يجب أن يحل محلهما تسامح وتساهل ، والافراط فى التدخين والشراب يجب أن يحل محلهما تقليل منهما الى أقصى حد ، اذا لم يمكن الاقلاع عنهما ، والضغينة والحسد والغيرة يجب أن يحل محلهما القناعة والرضى والطمأنينة ، واذا تعرضت لانفعال عنيف فلا تنفجر وترخى العنان لغضبك أو لثورتك الا بعد أن تعد فى سرك من واحد الى عشرة ، واذا لم يكن ذلك كافيا فاجعلها خمس عشرة . فان هذه الثوانى الخمس التى تضيفها الى الهدنة ستفيد ولا شك فى اخماد الثورة قبل أن تندلع على حساب أعصابك وضغطك وشرايينك وقلبك . واذا كنت من غواة الرياضة فانقص مجهودك فيها الى النصف أو أقل . ولا تظن ان

المشي رياضة خفيفة ، فاذا كنت متعودا أن تمشي خمسة أميال فاجعلها ميلا واحدا على الاكثر ، وزد ساعات نومك من ست الى ثمان ، واجعل طعامك لقيمات متفرقة على طول النهار لا وجبات ثقيلة وأن يكون خاليا من السلطات والمخللات ، واجعل قاعدتك الذهبية :

ــ خير الطعام ما خلا من ملح الطعام

□

هذا هو العلاج الحديث لضغط الدم العالى ، ولو اننى خيرت بين اتباع ذلك الريجيم وبين وصف أحسن الادوية ، لتخليت عن كل دواء مكتفيا بهذا النظام .

ولكن وا أسفاه ! ان معظم النــاس يسهل عليهم ابتلاع الحبوب والعقاقير، ولكن لايسهل عليهم تغيير نمط معيشتهم واما الطعام بدون ملح طعام فتلك هى عقبة العقبات

وربما وصل الطب الى علاج حاسم لايحوجنا الى هــذه التعليمات ، ولكن الى أن تزف اليك بشرى هذا الـكشف العلمى ، فليس أمامك الا ما ذكرته لك فى هذه الصفحات ، واعلم ان كثيرين من مرضاى عاشوا أكثر من خمس عشرة سنة بذلك النظام وضغطهم أعلى من مائتين ، وكانت حياتهم سعيدة هانئة

القرحة

المنافسة على أشدها بين نيويورك وهوليوود !

فيم ؟ أفى الاناقة ؟ أفى المال ؟ أفى الترف ؟

لا شيء من هذا على الاطلاق ، بل ان التنافس بينهما على أشده أيهما تكون عاصمة الولايات المتحدة الامريكية ، لا فى الفن ، ولا فى السياسة ، ولا فى النفوذ الاقتصادى ، بل فى الاصابة بالقرحة !

وليست هناك ـ بصراحة ـ علاقة بين الموقع الجغرافى الذى يعيش فيه الانسان وبين تعرضه للاصابة بأنواع القرح ، وانما المعول كله على نصيبه من الحماقة

فمن المؤكد أن القرحة تتغذى وتأكل من يتغذون ويأكلون أنفسهم ، فأحسن عائل مضياف كريم للقرحة هو بدن الشخص الذى لايستقر على قرار ، فهو غارق الى أذنيه فى الحيرة والجزع والوسوسة والغيرة والحسد وكراهية المهنة والتقزز من الوسط الذى يعيش فيه اما لسبب حقيقى أو لعقدة نفسية ركبت فيه منذ الصغر ، وهى كما ترى ظروف نفسانية وذهنية لا علاقة لها بالمكان ولكن بالسكان ، ولما كانت بعض البلاد تنتشر فيها هذه الآفات لظروف اجتماعية كثرت الاصابة بالقرحة فى بلاد معينة دون غيرها

وهناك خلاف ما تقدم من الاسباب عوامل أخرى من قبيل الارهاق فى العمل ، والتعويل على الوجبات الصغيرة الخاطفة الجافة بغير راحة بدلا من الوجبات الساخنة المريحة التى يأكلها الانسان متأنيا مستريح الاعصاب ،

ويساعد على ذلك أيضا الافراط فى التدخين وشرب الخمر وفساد الاسنان والتهاب الحوصلة المرارية المزمن

ومن أطرف التجارب على أمراض القرحة ما أجرته أخيرا جامعة الينويز بأمريكا على الكلاب فثبت لديها أن الكلاب قد تصاب بالقرحة المعدية التى يصاب بها الآدميون لأسباب نفسانية أشبه بما يعانيه الآدميون ، وذلك هو المسمى (التحنيس) أى تمنية الكلب بعظمة شهية تتلاعب أمام عينيه حتى يسيل لها لعابه ، ثم يحرم منها حتى يكاد ينفطر قلبه غيظا فلا ينالها

وما أحرانا أن نتعظ بهذه التجربة ، فان ما يحدث للكلب يمكن جدا أن يحدث للانسان الذى يجوز عليه (التحنيس) من أكثر من وجه ، لا بالعظمة الشهية فقط بل بجميع المسرات والملذات الحسية والشعورية التى يمنى بها وتتلاعب أمام عينيه ثم يحرم منها

وقد لاحظ الطبيبان ويلكلشتاين ورتشيلد فى الابحاث التى قاما بها على ثلاثة وثلاثين ذكرا مصابين بقرحات فى الجهاز الهضمي ، ان جميع هؤلاء المصابين بلا استثناء لديهم رغبات عاطفية قوية حيل بينهم وبينها بعد (تحنيس) شديد ، أى بعد اغراء واطماع

ويقول الدكتور والتر ألفاريز الطبيب فى مستشفى مايو كلينك انمعظم القرحات تنتج عن التوترالعصبىالشديد والانفعالية العنيفة . فأغلب المصابين بالقرحة من الكادحين والعصبيين

والواقع أننا نعرف الآن طبيا ما هى قرحة المعدة وما شكلها ، ونعرف فى معظم الحالات كيف نعالجها ، ولكنالذى لا نعرفه بالضبط هو ما يسببها ، فكل ما نعرفه مما تقدم عوامل مساعدة ، أو هو الوقود الذى يغذى تلك النار الهادئة التى تستنزف الحيوية من المريض شيئا فشيئا ،

أما الشعلة نفسها فلا نعرف لماذا وكيف تحدث

ومع ذلك فاذا كنت مصابا بما يشخصه الطبيب انه قرحة فى المعدة ، فمن المحتمل جدا أن يقرر لك الطبيب مدة تقريبية للشفاء اذا استطعت تغيير نظام معيشتك ، فقد كنت أعرف مريضا مصابا بالقرحة منذ أعوام وكان يبدو انه انتصر على مرضه انتصارا حاسما

فكيف استطاع ذلك ؟

لقد كان يشعل السيجارة من السيجارة ، ويتجرع الخمر بالزجاجة كل يوم ، فأقلع عن ذلك كله مرة واحدة من دون أن يختلج له جفن ، وقضى على التوتر العصبى الناتج عن العمل أثناء النهار بالنوم العميق ساعة بعد الاكل على الاقل ، وأقلع تمام الاقلاع عن الاطعمة التى يدخل فى صنعها التوابل ، بدون أن يذهب فى أكله الى حد التزمت و (الحفلطة)

ثم أضاف الى ذلك تقليعة أخرى : فقد ابتدأ ينصرف الى الكتب الفلسفية الفنية ، لأنه وجد فى قراءتها ما يلغى الشحنة العصبية ، ويركز ذلك على العقل المنطقى الهادىء ، وهو أبعد ما يكون عن اشعال العواطف أو تحريكها . وافادته تلك القراءة شيئا آخر أيضا ، هو تغير نظرته الى الحياة وتغير قيم الاشياء عنده ، فزهد فى المطامع المظهرية وحب التفوق والنجاح المادى ، وترتب على ذلك شفاؤه من الغيرة والحسد وقصر النظر والطمع

وهكذا استطاع ذلك الرجل الجبار أن يقضى بارادته الفولاذية على قرحته ويتحكم فيها ، خيرا مما استطاع ذلك طبيبه

□

وكثيرون من الناس مصابون بالقرحة منذ مدد طويلة

ولكنهم لايعلمون ، فاذا شعروا بحموضة أو حرقان فى المسالك الهضمية تعاطوا قليلا من بيكربونات الصودا وانتهى الاشكال . ويظل الامركذلك الى أن تستفحل القرحة وتظهر الاعراض على شكل نزيف أو التهاب فى الغشاء البريتونى

وآخرون يعلمون انهم مصابون بالقرحة ، فقد ثبت لهم ذلك بالاشعة السينية وبغيرها من وسائل الفحص والاختبار، ولكنهم يرفضون اتباع نظام للمعيشة يتناسب مع علتهم ، فهم مثلا يصرون على الافراط فى التدخين ، وفى العمل ، وفى احتساء الخمر ، (والاحرى أن نقول تجرع الخمر لا احتساءه) ، وفى الاكل بتطرف شديد فى الكميات وفى الاصناف الحريقة . فكأنهم لا يريدون أن يخطوا خطوة واحدة نحو مهادنة قرحتهم ، فتبادلهم حربا بحرب ، وبذلك تنتصر قوة الفناء على قوة البقاء

وانى أكرر هنا انه لا فائدة من العلاج بغير تشخيص مبكر، وتعاون صادق مع الطبيب بالتزام تعليماته ولا سيما فى نمط المعيشة ، فهو أهم بكثير من العقاقير والاشربة

وحينما يخفق العلاج العادى ، وغالبا ما يكون ذلك بسبب نكوص المريض عن التعاون واتباع النظام الموصى به ، فأمامنا الالتجاء الى مبضع الجراح . ولكن ذلك المبضع لا يحل الاشكال نهائيا ، لأن القرحة قد تعود فى موضعها أو فى موضع آخر اذا لم تتغير الظروف التى أوجدتها

والحقيقة ان مقياس النجاح فى هذا العالم هو قدرة الشخص على التوازن ، وقدرته على وزن مسئولياته لا أمام نفسه فقط ، بل بالنسبة لأسرته وأصدقائه ومجتمعه ووطنه ، فلا حق للشخص فى الانتحار باهمال دائه وأمامه سبيل الحياة ، والتمتع ، والعمر الطويل مفتوحا .. وليس الانتحار دليلا على ان الشخص سيد نفسه ، وانه حر فى

شخصه ، بل هو الدليل على اختلال التوازن والعبودية لدوافع الفناء الكامنة فى أعماق نفسه

أقول ذلك لأن القرحة لا تصيب أناسا أكثر من الفاشلين أو المتحسرين على فواتهم قطار النجاح ، فليس النجاح هو المظهر الناجح ، اذ رب ناجح فى نظر الناس مطوى على حسرات وآمال لم تتحقق وصدمات لها أثر غائر فى وجدانه ورب انسان فاشل فى نظر الناس جميعا ، وهو فى نظر نفسه ناجح ملتذ بحياته لايروم شيئا غير الذى هو فيه

والانسان الناجح حقا فى نظرى هو الذى يكون قد بلغ سن الخامسة والاربعين ، وهو صحيح الجسم ، سعيد فى حياته . ففى هذه السن يكون قد انفسح له الوقت واتيحت له الفرصة كى يختبر آماله ومطامعه ، ويصقل فلسفته بتجارب الواقع ، فاذا خرج راضيا عن نتيجة المعترك ، فقد كسب المعركة ، وهو رجل ناجح ، مهما كان ماله قليلا ، ومركزه ضئيلا ، واذا كان متزوجا وله أولاد ، فهم اذن راضون عما حققه لهم ، ولولا ذلك لما كان سعيدا ، لأنه لايمكن أن يكون سعيدا وهم يواجهونه كل يوم بالسخط . ويغلب عليه أن يكون محبا لعمله ، حتى أنه لايزال يقفز من سريره اليه كل يوم فى خفة وبشاشة

فالرضى هو محل النجاح ومعيار السعادة . أما الثراء والجاه والنفوذ فكلها قشور لا تغنى عن اللباب ، وبغير الرضى لا سعادة بحال من الاحوال

ولكن كيف لايكون ذو الثراء والنفوذ والجاه راضيا ؟

الجواب ان هناك فى أعماقهم وحشا لا شعوريا يأكل أعصابهم ويسمم حياتهم بالقلق والطمع ، وهذا الوحش هو قوة الفناء ، أو غريزة الموت

ويجدر بنا فى هذا المقام أن نذكر نعمة من نعم الطبيعة

الكبرى ، وهى « الالم » ، فالالم ناقوس الخطر فى كثير من الامراض. ولولا ذلك الالم الذى ينبهنا الى اصابتنا بالالتهاب الرئوى ، لكانت السلفا والبنسلين بغير جدوى فى انقاذنا

ولكن الالم كثيرا ما يأتى متأخرا فى بعض الامراض ، وفى مرحلة يكون العلاج فيها عسيرا ، ان لم يكن مستحيلا . ومن حسن الحظ انه فى أمراض القرحة لا يأتى متأخرا

ويغلب على المريض بالقرحة أن يعانى من عسر الهضم المزمن سنوات ، وهناك أيضا نوبات من الوجع تتخللها نوبات من الراحة . والوجع على صورة حرقان فى فم المعدة ، مع كثرة « التكريع » التجشؤ ، ثم تتبع ذلك آلام تحت زاوية الاضلاع

وبتقــدم الداء يقــل النوم ، وينقص الوزن ، وتزداد الحساسية العصبية وتسود الحياة فى نظر المريض . حتى اذا أزمنت القرحة بدأ القيىء والنزيف مع حصول الآلام ليلا ونهارا وتقطعها بغير مبرر لظهورها واختفائها ، فتلك هى علامات القرحة فى المعدة ، أما اذا كان الالم متصلا غير متقطع وكان الاكل باستمرار هو الوســيلة الوحيــدة لوقف تلك الآلام ، فالقرحة غالبــا فى ذلك الجزء من الامعاء الدقيقــة المتصل مباشرة بالمعدة

ولكن حذار ! فذلك كله تخمين وترجيح ، والوســيلة الوحيدة الاكيدة هى عمل أشعة سينية ، واجراء اختبارات معملية أخرى

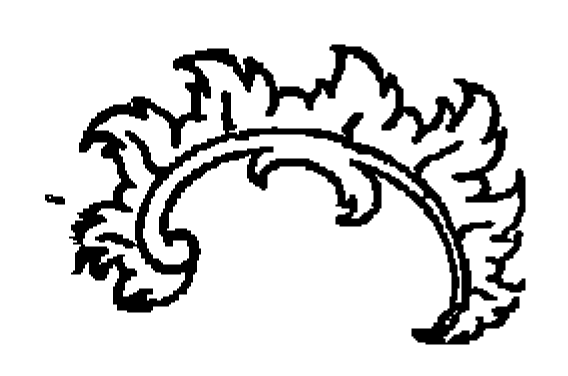
والعلاج كما أسلفت يتوقف بالاكثر على معاونة المريض للطبيب باتباع التعليمات وتغيير نمط المعيشة . فاذا كانت القرحة حادة فيلزم لعلاجها ما بين ستة أسابيع وثمانية ، ويفضل أن يكون ذلك فى مستشفى . وبعد ذلك يجب على المريض الانفراد بعلاج نفسه ، عن طريق الاعتدال فى العمل

والطعام والشراب والانفعالات المختلفة ، والاكثار من الراحة والاسترخاء والتغذية الخفيفة ، والامتناع عن الحريفات والمملحات والخمر والتدخين

وقد اكتشفت أدوية للترطيب والتسكين خير من بيكربونات الصودا أهمها هيدروكسيد الالمنيوم

فليثق المصابون بالقرح فى الامعاء الدقيقة أو فى المعدة ان مرضهم الآن لن يمنعهم من الحياة الرضية والعمر الطويل والتمتع الخالى من التنغيص والانقباض السوداوى ، اذا تحكموا فى قوة الفناء الكامنة فيهم ، وغيروا نمط معيشتهم

أيها المقروح ، ابتسم واستعن أرادتك واستقبل الحياة



السرطان

السرطان ضيف ثقيل فضولي وقاتل ، وقد عرفه قدماء المصريين قبل أن يعرفه أطباء اليونان ، وله في اللغة الهيروغليفية اسم قبل أن يكون له ذلك الاسم الذى أطلقه عليه أبقراط . ففى أوراق البردى التى يرجع تاريخها الى سنة ١٥٥٠ قبل ميلاد المسيح وردت أوصاف هذا المرض

فيمكن اذن أن نقول واثقين انه ما من حضارة قديمة أو حديثة أعفيت من ذلك المرض ، وانه ما من جنس أو شعب أفلت من سطوته . وما من سن بمنجاة منه ، وان كان أوساط العمر والشيوخ أقرب الى الاصابة به ، فبعد سن الاربعين نسبة الاصابة به بين الرجال هى نسبة واحد الى ثمانية أو الى عشرة . وبين النساء واحدة من كل ستين امرأة !

والدليل على تعرض جميع الأعمار عموما للاصابة بالسرطان ، أنه فى سنة ١٩٤٢ سجلت فى الولايات المتحدة أكثر من ٤٥٠ حالة لأطفال سنهم أقل من أربع سنوات . وفى السنة نفسها سجلت الاحصاءات ١٦٠٠ حالة تقريبا لشبان وفتيات أعمارهم أقل من عشرين سنة

والسرطان — فيما أعلم — ليس ناتجا عن جراثيم ، أو تلوث أدوات المطبخ ، أو القلق ، أو ادمان الخمر ، أو الامساك ، أو طريقة الأكل وأنواعه . ومع ذلك فمن المعروف أن الاثارة العضوية يمكن أن تسبب السرطان

وان كان السرطان فى حد ذاته ليس وراثيا ، الا أن

الاستعداد للاصابة به وراثى . وأورامه لا تجدى فيها المراهم والأدهنة ، كما أن النحفاء أقل استعدادا له من البدنيين

ولمعرفة السرطان فى مرحلة مبكرة من تكونه اهمية كبيرة ، لأن احصاءات كلية الجراحين الامريكية أثبتت أنه يمكن شفاء ثلاث حالات من كل أربع اذا ما عولجت فى مرحلتها الأولى . وأن تسعين فى المائة من حالات السرطان الجلدى يمكن شفاؤها تمام الشفاء ولكن النسبة تنخفض الى ٢٥ ٪ اذا تأخر العلاج

وقد تتسبب حروق الأشعة السينية والراديوم فى احداث أورام سرطانية بعد سنوات ، كما أن كثرة الافراط فى التعرض للشمس من العوامل المساعدة على تكونها . لذلك نجد الملاحين والفلاحين يصابون بكثرة بسرطان فى أيديهم وفى وجوههم . وأما الأسنان المعوجة والمشرشرة كالمنشار فقد يتسبب عنها سرطان اللسان . وكذلك تدخين الغليون قد يعرض المدمن لسرطان الشفة . كما يلاحظ أن سرطان الجلد أكثر انتشارا فى الأجناس البيضاء منه بين السود

هذه هى المعلومات المتناثرة التى لدينا حتى الآن عن السرطان . وقد بدأت الكلام عنه بأنه ضيف ثقيل وفضولى ، ولكنى أحب أن أضيف الى ذلك صفة أخرى ، أنه أيضا ضيف مجنون . فهو لا يقنع بالحياة حيث تطفل فى هدوء بين « أهل البيت » على حسب النظام الذى يعيشون بمقتضاه ، بل تجده فجأة وقد استولى عليه الهياج بغير سابق نذير

نعم بغير سابق نذير ، أو شبه نذير . فقد لا يكون ثمة ألم فى المرحلة الأولى . أو دم ينزف ، بل ولا ورم فى بعض الأحيان تراه العين . . الى أن تتبين الخلايا المحيطة

بالسرطان ان هذه الخلية قد أصـــابها الجنون ، فراحت تستولى على جاراتها وتعطل وظائفها

واذا نظرت بالميكروسكوب رأيت تلك الخلية المجنـونة وقد تشوه منظرها واعوج ، فهى تدفع الخلايا المجـاورة وتزاحمها وتحاربها وتخنقها ، وســواء كان ذلك فى المخ أو فى الكبد أو فى الكليتين أو فى المعـــدة أو فى الأمعاء أو فى العظام .. فهو لا يميز بين موضع وموضع ، وهو خليق أن ينهشها جميعا ويفترسها أو يقضى عليها اذا لم يقـــاوم بشجاعة وبصيرة واستماتة حتى يستأصـــل من جذوره

فثق أن السرطان اذا أصابك فلا محل للمهادنة بينكما ، فاما هو واما أنت. وهو يعيش ويتقوى بتسويف المصاب. فكل يوم تتأخر فيه عن الالتجاء الى الطبيب يقوى السرطان ويضعفك ، حتى اذا حزمت أمرك أخـــيرا وذهبت الى الطبيب ليستأصله ، ربما يكون الوقت المناسب قد انقضى لماذا ؟

لأنه وان نجح الطبيب فى استئصاله من هذا الموضع ، الا انه قــد يكون تســربت منــه « زريعــة » عن طريق القنوات اللمفاوية الى الدم ، ومنه الى أعضاء أخرى من الجسم ، حيث تحمل رسالة السيد الوالد الذى استأصله الطبيب باشعاع الراديوم

واعلم أن كل ورم ليس بالضرورة سرطانا . ولكن يكفى أن تعلم أنه « ربما » كان سرطانا ، وذلك فى حـــد ذاته موجب للحذر . فاذا شهدت فى جسمك ورما فاعرضـــه على الطبيب ، لأنه وحده الذى يمكن أن يعرف ما هو ، وهل هو ورم خبيث أو غير خبيث ، ولا تستسلم للتخمين والتواكل ، فان الورم اذا كان خبيثا فلن يكف عن النمو حتى يقضى عليك ، اذا لم تعاجله قبل فوات الأوان

وأكبر فرق بين الورم الخبيث وغير الخبيث ، أن الورم

الطيب أو الساذج أو المأمون العاقبة يكتفى بالنمو فى موضعه دون أن ينتشر ، أما الورم الخبيث فانه ينتشر وينمو فى وقت واحد

وقد يكبر الورم الطيب أو المأمون العاقبة نموا يعكر الصفو ، ويضغط على بعض أجهزة الجسم الحيوية ، ولكنه لا يتغذى بها ولا يقتلها ، ولا يقتلك . فى حين أن للسرطان الحقيقى أو الصادق شهوة طاغية لا تهدأ للتخريب وخنق الخلايا المحيطة به

ولكن حذار فان الورم الهادىء قد ينقلب فى أى وقت وحشا ضاريا يفتك بأعضاء جسمك بغير سابق انذار ، فعول على الطبيب دائما فى التشخيص والعلاج ، ولا تركن الى فطنتك الشخصية

واذا كان الاستعداد للاصابة بالسرطان وراثيا ، فكذلك الاستعداد لعدم الاصابة به ، أو الحصانة ضده ، وراثى كذلك فيما يبدو . فقد عاش آخر طفل ممن كانوا يتسلقون المداخن فى انجلترا لتنظيفها من الداخل على عهد شارلس ديكنز ، ولهذا الطفل مائة سنة وأربع من العمر ، مع أن مهنته من أكثر المهن تعريضا لأصحابها لمرض السرطان ، فلولا مناعة فى هذا الطفل لما مات شيخا معمرا ..

وأكرر عليك مرة أخرى أن الشفاء من السرطان أصبح الآن ممكنا الى درجة كبيرة جدا ، ولكن المعول على التبكير بتشخيصه وعلاجه . فكل دقيقة من التأخير مسمار فى نعش المصاب ، لأن هناك مرحلة لا يجدى فيها مبضع الجراح ولا أشعة الراديوم

كن على حذر من هذا العدو الخبيث المخادع ، فانه اذا تمكن منك لم يفلتك .. وكل ما عليك من نصيب تساهم به للقضاء عليه وعلاج نفسك منه هو المبادرة الى الطبيب عند أول اشتباه .

الجزء الرابع

مزالق

- علامات الزمن
- هذه الزيارات
- جماعة النحل

علامات الزمن

من قديم الزمن ـ منذ عهد أبقراط أو قبل ذلك ـ عرف أهل الطب ، كما عرف رجل الشارع ، أن « تغيرا » يعترى المرأة فى وقت معين من أواسط عمرها ، فى حين يبقى الرجل بمنجاة من ذلك التغير

ولكن أخيرا جدا ثبت بوجه قاطع أن الرجل أيضا يتغير، وأن الرجل والأنثى سواء فى المصير والاستعداد

وانه لمما يدعو للعجب حقا أن تظل تلك الحقيقة المتكررة ملايين المرات فى آلاف السنين بعيدة عن الملاحظة . ولكن ذلك العجب يقل كثيرا اذا أدخلنا فى حسابنا أن غدد الرجل التناسلية لا يكون تغيرها ظاهرا كتغير غدد المرأة . أما المرأة فلا سبيل الى تجاهل تغيرها أو عدم ملاحظته ، لأن ذلك التغير عبارة عن توقف مبيضها عن افراز الحيض أو العادة الشهرية توقفا تاما

واذا تركنا المرأة الى الرجل ، وجدنا التغير بالمعنى العلمى لايصاحبه تغير مظهرى ، فهو لا ينقلب خصيا أمرد ، ويظل على عادة حلاقة ذقنه كل يوم ، ويظل صوته على خشونته وعمقه ، وتظل شهيته الجنسية على حالها فى معظم الأحيان ، ويظل الانتصاب يوافيه ويواتيه ولا يخذله، ولكن كل ما هناك أن قدرته الجنسية الحيوية تأخذ فى النقصان بعد أن كانت فى الأوج ، أو قل أنها تأخذ فىالذبول بعد الازدهار

ونبدأ بتناول التغير الذى يعترى المرأة

معلوم أن المرأة منذ سن البلوغ يفرز مبيضاها فى كل شهر ما يعرف باسم الحيض . وفى أواسط العمر تتوقف تلك الافرازات كل التوقف ، فيقال أنها بلغت سن اليأس بمعنى أنه صار من المستحيل عليها أن تحبل وتلد

ومعظم النساء يجتزن تلك المرحلة بغير هزات عصبية. ولكن نسبة تبلغ حوالى ١٥ ٪ من النساء تعتريهن مع ذلك التغير متاعب متفاوتة متباينة

وليس انقطاع الحيض هو المرض الوحيد أو العلامة الوحيدة . فهى تشكو مثلا من نوبات سخونة تصبغها بحمرة مفاجئة وتورد يشمل جسمها كله ، مع عدم وجود مبرر خارجى ظاهر لتلك النوبات أو الفوران ، ثم تتصبب بعرق ساخن فتنهض لتفتح النافذة فى صميم برد الشتاء ، وتلقى عنها الأغطية اذا كانت فى الفراش حتى تستطيع النوم

وقد تتكرر هذه الاعراض مرة أو مرات كل يوم ، وتصاحب ذلك حالات غامضة يلاحظها الزوج وتحمله على القول بأن « مارى لم تعد فتاة الزمان السالف » أى أنها قد تغيرت ولم تعد كالعهد بها مرحا واقبالا على الحياة ومناعمها

وربما لاحظت هى ذلك فى نفسها ، ولكنها لا تستطيع لذلك تفسيرا ، ولا تستطيع لما يحدث لها ويحدث منها منعا أو تحويرا . والواقع أنها معذورة وان كانت لا تدرى مدى عذرها تماما ، لأنها لا يمكن أن تكون مرحة سعيدة مع طروء الخلل والنضوب على مبيضيها

ويستمر الزوج الفاضل فى الشكوى :

ــ ان مارى قد أصبحت فى المدة الأخيرة سريعة الثوران، وكأنها تتصيد الفرص للتشاجر والمناقشة اللولبية الحامية، واذا تصيدت خلافا لم تبد أى استعداد لانهائه ، وهى

دائمة القلق على المستقبل والخوف من الحاضر . واذا انت سألتها ما يفزعها ، لأجابتك أنها لا تدرى بالضبط ، ولكنها خائفة مروعة ، وأنها تشعر أن خطبا يوشك أن ينزل ولا ريب . والصداع المضنى لا يفارقها يوميا ، وهى دائما متعبة مرهقة ، لا طاقة لها بالخروج الى السهرات ، ولا باستقبال الاصدقاء والصديقات .. مع انها كانت على الدوام محور جملة أنواع من النشاط الاجتماعى والنسوى ، وتضطلع بأعمال كثير من لجان البر ، ولكنها فقدت الآن اكتراثها ولذتها بذلك كله ، فلا تذهب الى الاجتماعات الدورية ، ولا ترد على التليفون ، ولا تتصل بواسطته بصاحباتها كما كانت تفعل طول النهار ، حتى بات التليفون الآن صامتا حزينا لا يسمع له حس بعد أن كان دائم الرنين ليلا ونهارا . ثم انها الآن كثيرة الاصطدام بالأولاد حتى كأنها تريد أن تعضهم ، أما أنا فيخيل الى أنها تفكر فى فى نهشى .. فأيا كان ما أفعل ، فهو خطأ وسوء تصرف وتخريف !

وشكوى هذا الزوج من قرينته السيدة مارى صورة مجسمة لشكوى معظم الأزواج حين تصل زوجاتهن الى سن التغير

وقد تستمر هذه الحالة سنوات قبل أن يتم التوازن فى جسم الزوجة على الاساس الجديد ، مما يكدر عيشها وعيش زوجها . ولكن الطب الحديث يعالج الآن هذه الحالة فيقضى عليها تمام القضاء بسرعة ، ولا تشعر المرأة بأى شىء من هذه المضايقات ، وتستأنف الحياة ببشاشتها ومرحها القديم كأن التغير لم يطرأ عليها . وذلك العلاج هو « الهرمونات » التى تضبط افرازات العرق ، وتهدىء الأعصاب ، وتوقف الرغبة فى الانتحار ، تلك الرغبة التى لا يندر أن تشعر بها المرأة فى الفترة التى يحدث لها فيها « التغير »

وتستطيع المرأة أن تعتمد على علاج الهرمونات الى أن يتم لها التوازن الطبيعى . ولكن لا يقل عن الهرمونات أهمية أن تنظر المرأة نفسها الى « التغير » نظرة خالية من التشاؤم ، فليس معنى انقضاء القابلية للحمل والولادة ان الحياة ومسراتها قد انتهت . بل ان ذلك قد يكون معناه التخلص من مضايقات الحيض وآلامه ، ومما يكلف المرأة من عناية خاصة

☐

هذا عن المرأة ، فماذا عن الرجل ؟

مارى ، هذه الزوجة التى كان زوجها يشكو من أحوالها عندما حدث لها « التغير » ، أليس زوجها أيضا عرضة لمثل تغيرها ؟

ان أحدا لم يقل عنه انه « تغير » عندما وصل الى سن الخمسين . ولكن لماذا زادت عصبيته ؟ ولماذا سئم عمله وصار يهمله ولا يكترث لمصالحه ؟ ولماذا صار يجهش بالبكاء عند أقل اثارة ؟ لماذا هجر أصدقاءه ؟ أين ذهبت ابتسامته المشرقة ، وضحكته المجلجلة وبحثه عن المرح ؟ ماذا « غيره » ؟

لا هو نفسه يدرى ، ولا أولاده وزوجته يدرون ماذا حدث له .. ولكن الحقيقة أن انحطاطا أصاب وظيفته الجنسية ، أى أصاب نشاط خصيتيه ، وان كان لا يعنى طبعا العجز عن الاخصاب والنسل ، ولكنه انحطاط وذبول ليس أكثر

وفكر رجال الكيمياء الحيوية وعلم وظائف الأعضاء فى ذلك الموضوع ، وقالوا فى أنفسهم :

ـ للمرأة هرمونات ، فلماذا لا يكون للرجل أيضا

هرمونات ؟ يجب أن نبحث عن هرمونات الرجل فقد يكون لديها مفتاح اللغز

وقد اتضح أن السن الطبيعي أو الغالب لحدوث التغير لدى المرأة هو ما بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين . وان كان هناك نساء يتغيرن في سن الخامسة والثلاثين ، وأخريات يتغيرن في سن الستين

واتضح أن السن الطبيعي أو الغالب لحدوث التغير لدى الرجل هو ما بين الخمسين والخامسة والستين . وان كان من الرجال من « يتغير » في الخامسة والأربعين ، ومنهم أيضا من يتغيرون بعد أن يتجاوزوا السبعين

ولذلك كان أول ما يبحث عنه الطبيب حين يشكو له الرجل أعراض التعب والانقباض وهبوط الهمة والقوة أن يسأل عن عمره . فاذا كان فيالخامسة والثلاثين أو الأربعين فليس من المحتمل كثيرا أن تكون هذه أعراض « التغير » أو بداية الانحدار الجنسي ، لأنه لا يزال شابا . ولكن ذلك غير مستحيل أيضا ، فاذا لم يجد الطبيب به مرضا عضويا يسبب هذه الأعراض ، أو مرضا عصبيا ، أو ارهاقا في العمل ، أو عقدة نفسية ، فلا مناص من أن تكون هذه الأعراض أعراض « التغير » حقا

ومتى اطمأن الطبيب الى التشخيص ، فما هي الوسيلة لعلاج الحالة ؟

لقد اكتشف العلم في السنوات الأخيرة جدا هرمون الرجل كما كشف من قبل هرمون المرأة . وقد أتى ذلك العلاج بنتائج مدهشة جدا وسريعة . فمعظم « الحالات » يعودون الى أعمالهم بنشاط وحيوية ، ويستأنفون نشاطهم الاجتماعي ومزحهم بعد مدة وجيزة ، وكأن ما حدث لهم كان كابوسا مزعجا زال باليقظة

ولكن هناك حالات أخرى ــ ولو أنها قليلة ــ لم يفدها

العلاج بالهرمونات ، وظلت على حالتها دون تحسن . فكان لا بد من عمل شيء لهؤلاء المساكين

وأخيرا جدا ظهر العلاج بالصدمات الكهربائيــة على يد الايطاليـــين « سيرلتى » و « بينى » فى سنة ١٩٣٨ ، ولا تتجاوز مدة العلاج بهذه الطريقة لمن يستجيبون لها ستة أشهر . وتبلغ نسبة المنتفعين بهذه الطريقة ٦٢ ٪ من الحالات المستعصية ، فى مقابل ٣٠ ٪ يشفون بطريقــة الهرمونات

وليس كل رجل معرضا لهذه الهزات العنيفــة . بل هذه حالات من « المناخوليا » لا تحدث الا للأقليــة من الرجال . أما الأغلبية الساحقة فيجتــازون الكهولة دون متــاعب ، ويظلون على هدوئهم واتزانهم ، بل ربما زاد اتزانهم وصفاء نفوسهم

□

ومن المعروف أن من يصابون من الرجال بالمناخوليا فى أواسط عمرهم لبداية الانحـــدار الجنسى لديهم كثــيرا ما يفكرون فى الانتحار العنيف ، ولا سبيل الى تلافى ذلك الا عن طريق يقظة الأسرة وتفتح ذهنها ، فيقنعون والدهم باستشارة الطبيب بدون ابطاء . وغالبا ما يكون المصــاب بالمناخوليا عنيدا يصر على الرفض ، فتلزم الحصافة والحيلة فى اقناعه . وذلك العناد لا تفسير له فى نظره سوى ازدياد سطوة « قوة الفناء » أو غريزة الحياة

وليعلم أهل الرجــل انه فى حاجــة الى العطف والحب والرعاية فى تلك الظروف أكثـــر من اى وقت آخر ، لأنه « عزيز قوم ذل » ..

هذه الزيارات

ان المريض الملازم للفراش كالحيوان المستوحش ، تثقل عليه العزلة والوحدة . فاذا كان مرضه ثقيلا لم يشق عليه أن يرقد مستكينا ، وقد انقطعت الصلات بينه وبين العالم الخارجى بفراق عافيته . حتى اذا عاودته العافية وأخذ فى النقاهة ظهر عليه الضيق والسأم والضجر ، ووجد نفرة من نظام المستشفى الذى لم يألفه

أجل ان غدو الممرضات ورواحهن يساعد على قتل الوقت ، والطعـام فى أوقاته المحدودة يساعد على قتل الوقت كذلك . والدواء فى مواعيده يقتل الوقت ، وحقن البنسلين تقتل جانبا من الوقت أيضا ، والتدليك بالكحول فيه قتل للوقت . . . ومع كل ذلك القتل فالسآمة باقية ، وللوقت ثقل وتباطؤ

وأن زيارة الطبيب التى كانت لها ابان شدة المرض أهمية كبرى ، لأنه يتوقف عليها المصير المشكوك فيه ، قد انطفأت اهميتها وذهب بريقها بحصول الاطمئنان . ونغمات الاذاعة التى كانت تبدو جميلة مسلية صارت ولا طعم لها ولا معنى، وانما هى ضجة مزعجة ، وكذلك الكتب والمجلات قد ذهبت عنها طلاوتها وألقاها المريض بعيدا عنه دون أن ينظر الى عناوينها الخلابة ، أو يقلب صفحاتها المزدانة بالصور

واذا كنت قد مررت بتلك التجربة ، تجربة الرقاد فى فراش بالمستشفى أسابيع بعد أسابيع ، فأنت لا شك تدرى ما هى ألسنة القلق التى تأكل القلب ، وما هى أغطية الفراش

التى يجفوها الجسم ويرفض أن يطمئن اليها لأنها تثير الكوع والفخذين وبقية المواضع الاخرى الحساسة من جسمك

فهل من عجب حينئذ أن نضيق بالرقاد ونتحسر على الأيام الحلوة الماضية التى كنا فيها قائمين على الارض ، نروح ونجيء ، ونذهب حيث نشاء ؟

ويغلب أن تغلق باب المريض فى المستشفى بمجرد دخوله لافتة تحمل هاتين الكلمتين :

ـ الزيارة ممنوعة

وتتولى الممرضـة تنفيذ هـذه التعليمات ، فلا تسمح بتجاوزها الا لمدد قصيرة جدا لا تتجاوز الخمس دقائق ، ولذويه المباشرين فقط . وبذلك يحال بين المريض وبين أقرب أصدقائه

وفى اعتقادى أن مئات ، بل آلاف الوفيات فى المستشفيات انما تحدث سنويا نتيجة لسوء استخدام الزيارات

وأضرب لذلك مثلا حالة المستر سميث الذى يعالج من نوبة أصابت الأوعية التاجية ، وهى أوعية القلب . ويبدو فى الظاهر أن الاصابة خفيفة ، أو هكذا تبادر الى ذهن سميث فبعد بضع ساعات فى المستشفى سيطر الاوكسيجين الذى أسعف به على الألم وقضى عليه ، وعمل المورفين عمله فى تسكين الآلام . وبعد نوم عميق فتح عينيه فى اليوم التالى وهو يشعر أنه قد أصبح « صاغ سليم »

ولكن الواقع أن الكشف الكهربائى والاختبارات المعملية تبين بما لا يدع مجالا للشك أن جدران القلب قد أصابهـا وهن محسوس ، وربما كان هبوطا عارضا ، كما أنه قد يكون هبوطا قاضيا . وقد رتب الطبيب نفسه ووصف العلاج اللازم بعد أن اطمأن الى التشخيص وكان من أهم عنـاصر العلاج هذه اللافتة التى على الباب : « الزيارة ممنوعة »

ومعظم ما تبقى من العلاج موكول الى المريض نفسه . فأى طراز من الناس هو ؟ هل هو مستعد للرقاد فى استكانة وهدوء ؟ وهل يذعن لتحريم التدخين عليه ؟ وهل يوافق على ألا يتحرك فى حين تتولى الممرضة اطعامه كما يرضعون الأطفال الصغار ، وأن تقضى له ضرورات امعائه وهو فى الفراش كالرضعاء ؟ وهل يثور على عزله عن اقاربه وأصدقائه أو يستسلم للعزلة ؟

هذه كلها أسئلة تشغل ذهن الطبيب الذى يعالج المستر سميث ، وعليها يتوقف نصيبه من الشفاء

وسرعان ما تلقى الطبيب الجواب عليها بعد يومين اثنين ، أى بمجرد مرور الأزمة وأوجاعها . وهذه هى الممرضة تقول له عندما سألها على انفراد :

ـ لقد بدأ يدخن فى اليوم الثانى . وفى اليوم الثالث ضبطته خارجا من دورة المياه ، فلمته وحاولت أن أسنده لأوصله الى فراشه ، فدفعنى جانبا واستمر فى سيره وحده وهو يزمجر

اذن خرق سميث جميع النواهى . وربما كان ذلك لأنه لم يتعود أن يتلقى الأوامر من الطبيب والممرضات ، وأن هم فى نظره الا أحداث فى ثياب بيضاء . فاذا احتج عليه الطبيب محذرا بقوله :

ـ ولكن الأمر يتعلق بصحتك وحياتك . .

اجابه ساخرا متضجرا :

ـ صحتى ؟ حياتى ؟ هراء ! هذا عيبكم ايها الأطباء أجمعون : تهولون وتبالغون . كأنما لا يكفيكم أن تلقوا الرجل منا على ظهره ، فتأبون الا أن تجثموا فوق صدره كى لا يتحرك . ما أشوقنى الى مبارحة هذا المكان الكريه !

وانى شخصيا أعذر مثل هذا الرجل فى الرغبة فى الحركة

والخروج والتدخين والذهاب الى دورة المياه . ولكن الذى لا أفهمه اطلاقا كيف أن شخصا ذكيا يقدر ظروف مرضه بحيث يقبل أوامر الطبيب كلها وينفذ نواهيه حرفيا ، يقاوم منع الزيارة فى الوقت نفسه ؟

انه ـ اذا كانت لديه ذرة من الثقة فى طبيبه ـ حرى أن يدرك أن ذلك المنع لمصلحته ، وقد حتمته ظروفه الصحية ، وأنه ليس مجرد اشباع لنزعة « سادية » قاسية لدى الطبيب المعالج

وكثيرا ما يكون المريض مقتنعا ومستسلما ، ولكن حضرات الأصدقاء الأعزاء والأحباء يأبون الا التحايل على خرق منع الزيارة ، فاذا صمدت الممرضة قال الواحد منهم :

ـ من أجل خاطرى يا حضرة الممرضة . انه أعز أصدقائى وقد قطعت ثلاثمائة كيلومتر بالسيارة كى أراه . انى منزعج جدا ، ولن أمكث الا خمس دقائق .. وسترين أنه سيسر جدا جدا بزيارتى ، وستنفعه رؤيتى فى رفع روحه المعنوية ومقاومة المرض

وتلين الممرضة ، ويدخل الزائر ، وتطول الدقائق الخمس الى ساعات ..

والمشاهد أن الزوار يبدأون فى التوافد فى اليوم التالى للعملية أو للنوبة القلبية ، ويظلون جالسين ، يتكلمون ويتكلمون فى تفاهات كثيرة ، وقد ينزلق بعضهم ـ وقد يكون معروفا بالكياسة والسياسة ـ فيتحدث عن المسكين جون الذى مات فى الاسبوع الماضى بهذه العلة بالضبط ، مع أن الأطباء أكدوا أن العملية ناجحة وأن الشفاء مضمون !

واعتقادى الشخصى أن معظم الزوار لا يحضرون من أجل المريض،أو شفقة عليه واهتماما بأمره ، بل لأن رؤية شخص طريح الفراش تشعر الزائر باللذة ، لتمتعه بالحركة والحرية والعافية ، وبأنه نجا من هذا القضاء الذى أصاب الصديق .

وذلك خير طبعا من أن يكون هو المصاب ، وقضاء ألطف من قضاء !

ان خير وسيلة تظهر بها شعورك نحو مريض هى أن ترسل اليه طاقة من الزهور ، أو كتابا ، أو مجلة ، أو حتى بطاقة زيارة ، أما الأكل فلا ، وأما طلعتك البهية ، وأحاديثك الطلية فابقها لنفسك وللأصحاء من أمثالك

ومن المقطوع به أن الزيارات الطويلة مجهدة جدا للمريض وهى كثيرا ما تتسبب فى وفاته ، لا مباشرة طبعا ، ولكن بتقليل مقاومته ، وتأخير ادخار القوة اللازمة فى مدة النقاهة

واذا سمح لك بالزيارة بغير الحاح من جانبك ، فاياك مما يأتى :

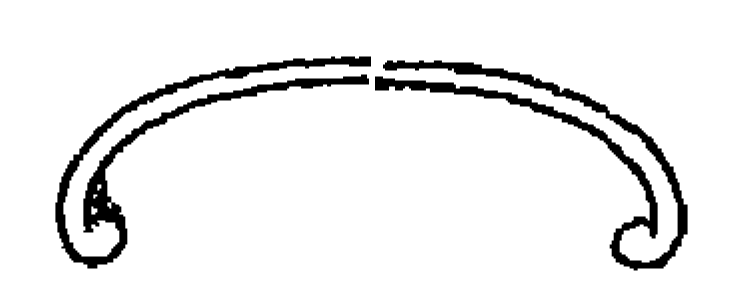
أولا : التـدخين

ثانيا : الجلوس على فراش المريض

ثالثا : اظهار الجزع واللهفة

رابعا : ذكر أحاديث الموت والمصائب

خامسا : اطالة الجلوس ، فعشر دقائق أشق على المريض من زيارة طولها عشر ساعات على رجل صحيح البدن



جماعة النحل

لقد قلت لك أن التسويف فى زيارة الطبيب قد يكون معنـــــاه فى حالات كثيرة أن غريزة الفنـــــاء لديك قد صارت لها الكلمة العليا على غريزة الحياة والبقـاء ، وانك تنحدر الى الهلاك بسبب ذلك التسويف

والآن أتحدث اليك عن الشخص الذى يفعـــل نقيض ذلك تماما : أى عن ذلك الطراز من الناس الذين يتنقلون من طبيب الى طبيب فى غير توقف ، وبغير صبر ، ولغير سبب

وقد عرفت شخصيا مرضى اعترفوا لى بغير تحـرج وبغير خجل أننى كنت الطبيب التاسع أو العـاشر الذى استشاروه خلال العام فى مرضهم هذا !

واذا كان لدى الطبيب قدر كاف من الغرور ، فانه يسر بما سمع ، لأنه سيخيل اليه أن السلسلة قد وصلت به الى نهـــايتها ، وانه لم تعد بالمريض حاجة الى مزيد من الاستشارات بعد أن اهتدى الى نابغة الزمان وفريد العصر والأوان

ولكن الواقع أن الأطباء الســـابقين كان فيهم أكثر من واحد عرفوا المرض ووصفوا له علاجا نافعا لا خطأ فيه ، وانما هى قلة صبر المريض تحـول دون انتظـار نتيجـة العلاج مدة كافية ، فيدفعـه التلهف على العافيـــة الى البحث عن طبيب آخر

وهـذه الفئة من المرضى أشبه بجماعة النحل ، يتنقلون

من طبيب الى طبيب كما يتنقل النحــل من زهرة الى زهرة ، مع فارق بسيط : فالنحـلة تستفيد من جميـع الأزهار ، أما هم فلا يســتفيدون من طبيب واحـد من هؤلاء جميعا ، لأنهم لا يعطونه فرصة الافادة ، ولأن كثرة الاستشارة تبلبل الذهن وتشوش الخاطر ، فتزيد بذلك الحيرة وتتضاعف عوامل الاشكال والقلق

والمفروض طبعا أن المريض لا يهبط على عيــادة أول طبيب يصادفه عنوانه فى سجل التليفون حيثما اتفق ، بل لا بد من التخير الجيـــد ، والا لم يكن هناك معنى لتلك الاستشارة ، لعدم توفر عامل الثقة ، وهو أهم العوامل التى تساعد على الشفاء

ولــكن ما أكثر أخطاء المرضى فى هذا الباب بالذات : فكم من مريض بالقلب طرق باب جراح مشهور ، لأن له اسما رنانا ، مع ان أحدث طبيب باطنى قد يكون ، بل هو لا شك أقدر على نفعه وتشخيص حالته من ذلك الجراح النابغة

ان الاغراق فى التخصص هو مزية العصر الحديث ، أو هو على رأى بعض النـــاس عيب العصر الحديث . فيجب أن يكون للشخص طبيب مختار غير متخصص ، وانما هو باطنى على العموم ، تكون مهمته أشبه بمهمة عسكرى المرور فى الشارع المزدحم ، يعرف كيف يوقفك ، وكيف يسمح لك بالمسير ، وكيف يوجهك الوجهة الصالحة . فهو تارة يصرفك مطمئنا ، وتارة يدلك على جراح اذا كانت الجراحة هى منقذك من الملك ، أو الى طبيب نفســـانى يحلل لك مكنونات وجدانك اذا كنت تشكو من عقدة مكبوتة ، أو الى رمدى أو طبيب للمسالك البولية وهلم جرا

وانى أنصح المريض اذا لم يكن راغبا فى قتل نفســه بسوء الاختيار والتصرف ، أن يدقق جدا فى اختيار طبيب الأسرة أو الطبيب العمومى ، فان ذلك الصنف من الأطبــاء

اذا توفرت له الـكفاية والذمة والمرانة والاطلاع الواسع المتجدد كان كالماس الخام ، من حيث القيمة ومن حيث الندرة . فالجانب الأكبر من صحة الناس بين يدى هـذا الطبيب العمومي ، وعلى فطنته وذمته وكفايته ، يتوقف مصير المريض فى الغالب

□

وفيما يلى قليل من كثير يمكن أن يحـــدث للمرضى المساكين اذا كان الطبيب العمومى ـ أى طبيب العائلة ـ مشغولا جدا ، أو متعجلا ، أو غير متمرن تمرينا كافيـا للعناية بمرضاه وفهم مشاكلهم :

فهذه مثلا سيدة قد يكون فى صدرها ورم ، وقد يكون ازدحام عيادة الطبيب بالمرضى المنتظرين سببا فى تسرعه ، وفى هذه الحالة لا يتم كشف الطبيب بدقة على ذلك الورم ، الذى قد يكون سرطانا خبيثا

وهذا مثلا رجل يشعر بانقباض وكآبة وهبوط فى همته وقواه العامة ، فتحول عجلة الطبيب بسبب مشاغله أو بسبب قلة خبرته ، دون توجيهه الوجهة النافعة ، فيربت على ظهر المريض المكروب ويكتفي بأن يوصيه بعدم الاكتراث ، ومن المحتمل جدا أن يكون هذا المريض بعد أسبوع واحد معلقا فى حبل ، أو جثة طافية فوق وجه الماء . . لأن طبيبه لم يحوله الى المحلل النفسانى الذى يكشف عن عقدته

فأول ما يجب توافره فى الطبيب العمومى ، أو طبيب الأسرة ، أن يعرف حدوده . فالطبيب الذى يعرف جيدا أن هناك الكثير مما يجهله من أمر الطب هو وحده الطبيب الجيد المأمون الجدير بالثقة والائتمان

وما أكثر الفواجع التى خبرتها شخصيا بسبب عنـاد

طبيب الأسرة وكبريائه الكاذب ، فهو يحول بين مريضه وبين استشارة أخصائى شهورا وأسابيع ، لأنه يخزى من شبهة الجهل أو العجز . وكثيرا ما يحدث ذلك بسبب الجهل فعلا ، أى لأن الطبيب يجهل خطورة الحالة المعروضة عليه . ولكن المسئولية الخلقية فى هذه الحالة أخف بكثير من المسئولية فى حالة العناد والكبرياء

وليعلم المريض أن من حقه دائما أن يطلب أقصى الضمانات لشفائه ، وأن يلح فى استشارة الاخصائيين للاطمئنان ، وعلى طبيب الأسرة أن يحترم رغبته وينفذها ولكن على ذلك الطبيب أيضا أن يوقفه عند حده اذا رآه سيندفع فى الاستشارة من طبيب الى طبيب ، ومن اخصائى الى اخصائى كجماعة النحل ، وعليه فى هذه الحالة أن ينصح له ويبين له من حقائق المهنة الطبية ما كان يجهله ، فى صبر وأناة

عليه مثلا أن يبين له ان بعض الامراض مثل ضغط الدم العالى تظل أعراضها المزعجة مدة طويلة مهما كان العلاج مفيدا ، وان ذلك ليس مبررا على الاطلاق للتشكك فى الطبيب والمعالج وتغيير نظام علاجه

وانى أحب أن أهمس فى أذن المريض بنصيحة أخرى :

أولا : اياك أن تستمع الى ما يتردد دائما فى عربات الترام والقطارات من قبيل هذا اللغط :

ـ من هو طبيبك ؟

ـ فلان . . .

ـ مسكين ! انى لا آمنه على علاج قطتى . انه جاهل جهول . جرب الدكتور «س» اذا كنت تريد حقيقة أن تشفى

وثانيا : اياك أن تكون من غواة الافتخار باقتناء أكبر عدد من الروشتات من أكبر عدد من مشاهير الأطباء . . فان جمع الروشتات يختلف عن جمع طوابع البريد فى أنه غير مجز ماديا ، وفى أنه ضار جدا فى بعض الأحيان . . .

الجزء الخامس

المتاعب الصغيرة

- الرياضة البدنية
- القلق والتردد
- حب الظهور

الرياضة البدنية

يزعم انسان القرن العشرين على سبيل التفاخر أن البون بينه وبين جده الأعلى ساكن الكهوف قد أمسى بعيدا . وفى ظنى أن تاريخ الحروب فى ثلث القرن الأخير يضعف كثيرا من أسس هذا الزهو . فالانسان فى لبابه اليوم لا يختلف كثيرا عن جده الأعلى ساكن الكهوف. فلا تزال فيه اندفاعات ذلك الجد العنيفة ، واسراعه الى الغضب ، وترحيبه بالقتال ، ورغبتــه فى الفوز على اشــلاء اخوانه ونظرائه ، وانحصار مطامعه ومخاوفه فى نفسه وفى ذويه وآله

فنحن وأجدادنا الأولون أشباه فى مجالات الانفعال والنزوع وكل ما أكسبتنا اياه الثقافة خلال تلك الاجيال الطوال انما هى قشرة سرعان ما تتهشم ثم تتلاشى عند أى احتكاك ، فتكشف عن الخشونة والفظاظة والعدوان

أجل لقد تقدمنا كثيرا من الوجهة الذهنية والعلمية ، أما من الوجهة الجسدية فما أشد تخلفنا عن آبائنا الجبابرة الذين كانوا يحملون الهراوات حيث ننوء نحن بريش الأوز

فاذا أمعنا النظر فى أنفسنا تكشفت لنا حقيقة صورتنا عن مزاج أو خليط شائه من ذهن قوى متقدم ، وجسد واهن لا يسايره، بعد أن أضعفته حياة المدنية السهلة الناعمة

ولكن الانسان الحديث لا يزال طموحا الى قوة الجسد ورشاقته ومرونته ، ولا يريد أن يروض نفسه على أن فى قوة الذهن كفايته من أسباب الزهو والمتعة ، ولهذا نجده يصر على الرياضة والتمرين

وفى سبيل هذا المطمع كثيرا ما يسبب الانسان الحديث لنفسه أضرارا جسيمة ، بل أنه كثيرا ما يقتل نفسه عن هذا الطريق

وربما هالتك هذه العبارة ، فصحت بى :

ـ واعجبا ! يقتل نفسه ؟ تلك دعوى عريضة ، فما أكثر ما لعبت الجولف والتنس فى الثلاثين سنة الاخيرة ، فلم ار لاعبا يسقط أمامى ميتا من الافراط فى الرياضة فى الحلبة المشوشبة ، أو فى فناء التنس . . .

ربما ! ولكنى واثق مما أقول ، وقد شاهدت شخصيا ذلك يحدث أمام عينى ذات مرة ، ومع هذا فلست أبنى دعواى على تلك المشاهدة العيانية فى الملعب ، بل على ما يحدث بعد ذلك مباشرة ، أو بعدة أيام أو بأسابيع قليلة على الأكثر

وكى يكون حسابنا دقيقا للنتائج الضارة التى تنجم عن الافراط فى الرياضة ، فلا بد من مراعاة اعتبارات كثيرة جدا، منها العمر ، والعمل ، والحالة الذهنية والجسمية

ولما كان الرأى السائد أن الرياضيين يكونون فى أوجهم وهم فى نحو سن الثلاثين ، فمن الملائم أن نعتبر سن الأربعين بداية الشيخوخة لديهم

والواقع أن المتاعب والاضرار تنجم جميعـا من توهم الرياضى أنه شاذ عن المألوف ، وأنه غير قابل لأن يشيخ . ولئن كان جميلا أن يشعر الانسان أنه شاب دائم الشبيبة ، الا أنه من الخير له أن ينزل على حكم الواقع ، وأن يعترف بمرور الزمن ، فيلزم الحيطة والحذر

□

ومن دواعى الأسف ان معظمنا ميالون الى التظاهر امام الناس ـ وامام انفسنا بالاكثر ـ بأننـا أصغر من الواقع

الحسابى . وهو ميل قوى الى درجة مدهشة فعلا ، وتحت ضغط ذلك الميل يسلك الرجل الظاهر الاتزان مسلك الغلام الذى لم يبلغ بعد سن العشرين ، تتقاذفه الاهواء والنزوات الحامية الجامحة !

فهل أنت قد ناهزت الأربعين أو تجاوزتها ولا زلت تأبى أن تخفف من غلوائك واندفاعاتك الرياضية العنيفة اظهارا للفتوة وتظاهرا بالقوة ؟

أتشعر بميل جارف الى ان تثبت لنفسك وللناس ـ ولا سيما الجنس اللطيف ـ انك لم تهرم ؟

وهل وقع اختيارك على العضلات والقوام ، لا على الذهن والقريحة ، وسيلة لذلك البرهان ؟

اذا كان ذلك كذلك ، فأنت لا شك يا صاحبى تسعى الى حتفك ، وتعمل دون أن تشعر على قتل نفسك . فليس من تفسير لاقدامك على الافراط فى المجهود البدنى فى الوقت الذى تتخاذل وتتضاءل فيه طاقة اجهزتك الا أن قوة الفناء فى أعماق نفسك قد بدأت تتغلب على قوة البقاء

لا بد أن الأمر كذلك ، لأنني لا أظنك تزعم أن سعادتك وصحتك تتوقفان على مطاردة كرة التنس طول وقت العصر متباريا مع غلمان وكواعب فى سن العشرين ، أى فى سن أولادك وبناتك أيها الشيخ !

وقد دلت التجارب التى أجريت فى المعامل التى تعالج وظائف الأعضاء الحية على انك اذا كنت متعبا جسمانيا وأتعبت عضلاتك بمزيد من المجهود كان ذلك أدعى لشدة توترها وعدم استعادتها الراحة الطبيعية الا بعد مدة أطول فالرياضة ليست من وسائل الراحة والانعاش ، ومن الخطأ أن تخرج من عملك مكدودا متعبا وتحاول الترويح عن نفسك والتهوين من تعبك فى العمل بمزيد من التعب فى الملعب

واذا كان عملك ذهنيا مكتبيا لا صلة له بالعضلات ،

فاعلم أن المجهود الذهني يضعف العضلات ، فيكون استعدادها للرياضة العنيفة قليلا ، وتأثيرها عليها ضارا

ومما يقلل قوة العضلات واحتمالها عدم استكمال الانسان حظه من النوم ، فلا تحاول انعاش جسمك بعد السهر أو الأرق برياضة عضلية عنيفة

ولعلك تتساءل الآن :

ـ ولماذا خلقت لى العضلات ان لم أستخدمها ؟

والجواب أن العضلات خلقت لوظائفها المعقولة لا لأغراض مصطنعة ، وخلقت لارضاء الشبان الأغرار الذين يلذ لهم تصريف حيويتهم الزائدة بالملاكمة والجرى والنط وحمل الأثقال ...

ولست أزعم أن سن الأربعين حد فاصل تماما بين الشباب والشيخوخة ، ولكنه حد تقديرى ليس الا . فمن أبناء الخامسة والثلاثين من هم أسن حيويا وعضويا من فريق من أبناء الخامسة والخمسين . ولكنك لا تعدو الصواب فى أغلب الحالات اذا قلت أن أبناء الأربعين من الجنسين لم يعودوا فى سن الشباب ، وأن الأولى لهم أن يعتبروا أنهم فى « شباب الشيخوخة »

وربما خطر لك أنك بخلاف ذلك المألوف ، فأنت تكف عن الرياضة ولا زال فيك فيض من قوة ، ولم يدركك الكلال . فاذا كان ذلك كذلك فأنت حقا انسان شاذ خارق للمادة

والحقيقة أن المرء بحاجة الى ارادة من فولاذ كى يتحكم فى

نفسه ويمتنع عن الرياضة فى كل شوط قبل أن تستنفد قوته

بل انى اعرف شخصيا من مرضاى المصابين فى القلب من لا خطر عليهم اطلاقا من لعب خمس الى تسع حفرات من الجولف ، ولكنى لا أسمح لهم بذلك خوفا من الاندفاع ، لأن للنشاط العضلى اندفاعا ونشوة ، كنشوة البقر حين تأخذه حمى الجرى . ثم هناك الشركاء فى اللعب الذين يلحون على المرء أو يورطونه فى مزيد من اللعب بعد أن أبدى رغبته فى الاكتفاء . وللزملاء أغراء ، ولا سيما حين يخجل المرء من قطع نشوة زميل لا يمكنه أن يلعب بغير مشاركته

فمن الخير للكهول ومن تجاوزوا الأربعين عموما أن يقتصروا على الرياضة غير العنيفة ، من ركوب الجياد الهادئة ، الى المشى ، والقوارب الشراعية ، وزراعة الحديقة ساعة كل يوم . بل انى أحسب ذلك كثيرا على البعض منهم . وأسلم السلامة أن يكتفى من جاوز الأربعين بالمشى مسافة معتدلة، فذلك حسبه من الرياضة ، وفيه الكفاية للانعاش والتنشيط وتسهيل عمليات الهضم ...

أذكر جيدا أن القلب فى سن الأربعين لا يمكن أن يكون كامل القوة ، وتذكر أيضا ان عضلاتك تنال كفايتها من التمرين فى أثناء قيامك بالعمل ــ مهما كان عقليا مكتبيا ــ دون أن تشعر

واذا كنت امرأة ، فتذكرى أن أعمال البيت فيها من الرياضة ما هو حسب بنت الأربعين ، فلا تهدرى حيويتك فى الرياضة ووفريها لأعمال البيت التى لا يمكن أن تنتهى ، اذا كنت ربة بيت بمعنى الكلمة

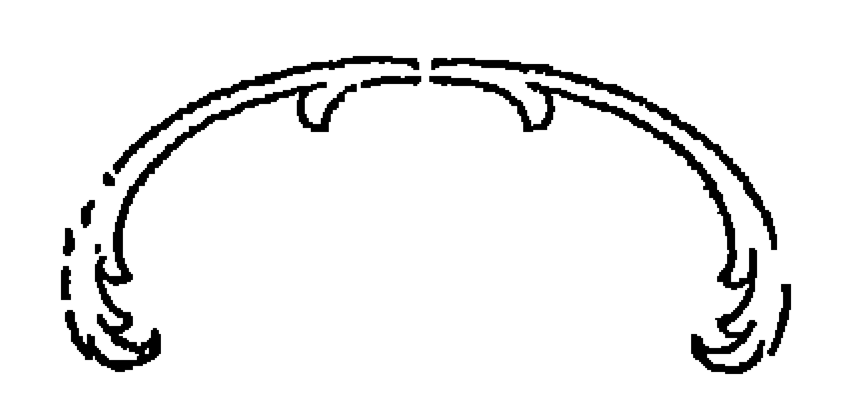
وها هى نصيحة جوهرية للجنسين : لا تخالوا أن الرياضة يمكن أن تقيكم من الاصابة بالأمراض ، بل المرجح أن التعب

العضلى الذى ينجم عنها يجعلكم أكثر تعرضا للاصابة بها ، وأقل مقاومة للعدوى

وتذكروا أيضا أن الرياضة لا تنقص الوزن أو تذهب بالشحم والبدانة ، فالوسيلة الوحيدة لانقاص الوزن هى التزام نظام غذائى محدد

فاذا كنتم ترغبون فى النشاط والانتعاش والصـــافية ، فابحثوا عنها بالرشاقة والنحافة ، والنوم الكافى ، وعدم الارهاق فى العمل ، والتمتع بأجازات كثيرة طويلة ...

تذكروا أنه لاحاجة بكم على الاطلاق لأن تمارسوا الرياضة البدنية العنيفة لصحة أجسامكم !



القلق والتردد

من عجائب الطبائع واختلافاتها بين جنس المرأة وجنس الرجل،أن المرأة تكترث وتقلق لا للأمور الجسام،بل لسفاسف الامور وصغائرها ، فتأخذها مآخذ الهموم حتى لتقيمها وتقعدها

أما الرجال فانهم يسخرون من ذلك وينكرونه،ويقولون :

ــ ألا ما أعجب النساء وأسخفهن ! انك حرى أن تعتمد على المرأة فى مواجهة المصاعب والأرزاء ، ولكنها تتداعى وتتحطم أمام هنات هينات لا أهمية لها على الاطلاق ، أما نحن فنكترث للأمور على قدر جسامتها وخطرها

وانه لمن الخير حقا أن يكون ذلك الاختلاف فى المزاج بين الجنسين ، فماذا يحدث لوأن الامر الذى يطيش له حلم الرجل ويطير له قلبه شعاعا ، هو الذى يغمى على المرأة بسببه ؟ اذن لتعقدت الامور ، ولكانت النازلة الواحدة تنزل بالبيت فتقضى عليه دفعة واحدة فلا تقوم له من بعد قائمة

ولكنى أعرف حالات معينة كانت المرأة فيها أثبت من الرجل وأعظم صبرا . فقد كان الرجل يبحث عن مسدسه ليضع حدا لحياته لأن الخراب نزل به فضاعت ثروته وأعلن افلاسه بعد غنى عريض وترف وبذخ ، واذا الزوجة تستقبل الأمر هينا لينا ، فلا يطرف لها جفن ، وتؤكد بكل بساطة وبشاشة أنها ستسعد كثيرا بالسكنى فى بيت لا يزيد على حجرتين ، وان ذلك سيكون أجمع للشمل ، وأسهل فى التنظيف والتدبير وأخف عبئا عليها

وانه لمن المدهش حقا ما غرسته الطبيعة فى فطرة بعض النساء من ملاقاة الكوارث المقعدة للرجال بصدر رحب ، وكأنهن يستشعرن لذة داخلية خفية لنزولها بهن ، وليس أقل مدعاة للعجب من هذا أنهن يألفن الحياة الجديدة ويعشنها وكأنهن لم يعرفن سواها من قبل !

وأعرف من هذا الطراز سيدة كانت رئيسة ادارة النادى فى بلدتها ، لأن زوجها كان من أغنى رجالها ، ثم أفلس زوجها فى الأزمة العالمية السابقة على الحرب العالمية الثانية ، فكان ذلك سببا فى انهيار عصبى ألزمه الفراش مدة طويلة جدا . أما هى فكانت آية فى الثبات والثقة بالنفس ، وكانت لها اليد الطولى فى شفائه واسترداد عافيته ، أكثر مما يرجع الفضل فى ذلك للعلاج الطبى والدواء

فلما دخل فى مرحلة النقاهة استطاعت أن تنصرف شيئا ما عن العناية به ، فكانت تصنع الكعك والفطائر الصغيرة و (البتى فور) والبسكويت المملح للشاى والحفلات الخاصة ، وتبيع ذلك لصاحباتها عضوات النادى . وكانت تركب عربة قديمة الى القرى المجاورة تبيع أهلها الكتب ، وتجمع الاشتراكات بالعمولة للصحف والمجلات ، وتجمع الطرف القديمة فتبيعها فى البلدة ، وتتاجر فى منتجات الريف مع المدينة ، وفى منتجات المدينة مع الريف

ومن حسن الحظ أن ابنتها كانت قد أتمت لتوها تعليمها فى الكلية فاشتغلت فى أعمال السكرتيرية . وكان ابنها طالبا بجامعة فى نيو انجلند ، فكان يعمل فى أوقات الطعام جرسونا يخدم اخوانه ، ويلتحق بأعمال متقطعة فى الاجازة السنوية ، وبذلك استطاع اتمام تعليمه العالى

وبعد سنوات معدودات كان الرجل قد استرد عافيته وعاد الى العمل والكفاح وبدأ يسترد مكانته المالية ، فعادت الزوجة الى حياتها الاولى من الترف ، ولعب البريدج

والسمر الخلى فى السهرات والندوات ، وحديث الموضات

فلولا هذه المرأة لتحطم البيت وقضي على الرجل . ولهذا يحق لنا أن نحمد الله على تقسيم الطبائع بين الجنسين على ذلك الوجه المتوازن حفظا لكيان الاسر

وصحيح أن هذه الصفات تتفاوت أنصبة الناس منها ، فمن النساء من لا تكترث للسفاسف الا قليلا ، ومنهن من تقوم لها وتقعد ، أو تقوم فلا تقعد الا بصعوبة ، ولـكنهن جميعا سواسية فى صفة الاهتمام لها ، وان لم يكن سواسية فى درجة ذلك الاهتمام أو شدته

ومن الرجال من يهتمون ويقلقون الى حد المرض للمشاكل المالية وما الى ذلك ، ومنهم من يضربون بها عرض الحائط ، ويقبلون النحوس بروح رياضية وتفاؤل فى الغد

□

اما التردد أو الحيرة فلا يقلان عن القلق خطرا ، لأنهما نوعان منه أو فرعان عليه

ولنأخذ لذلك مثلا تلك السيدة التى تخرج مع الفاضل المحترم زوجها لشراء قبعة جديدة. فان ذلك سيقتضى منها دورة كاملة على كل دكان يعرض القبعات أو يصنعها ، حتى الدكاكين الصغيرة التى لا تشترى بضاعتها الا من المحلات الكبرى والمخازن التى بدأت الزوجة دورتها بالذهاب اليها وتجربة كل النماذج التى فيها

لن تنتهى تلك الدورة الا وقد أنهكت قوى الفاضل المحترم زوج السيدة ، وانهكت هى أيضا ولكن بدرجة أقل ، لأن الدافع والاهتمام بالموضوع يخففان قليلا من وقع التعب

فماذا نسمى ذلك ؟

انه التردد المريض ، وهو بمثابة الاحراق بنار هادئة

بطيئة واستهلاك طاقة الأعصاب والعضلات فى غير مبرر على الاطلاق . واني انصح الفاضل المحترم الزوج ألا يصحب الفاضلة المحترمة الزوجة فى مثل هذه المشروعات لأنه سيتعب ويسخط ، وهى أيضا ستتعب بصحبته تعبا مضاعفا ، تعب الجسم ، وتعب الأعصاب بكثرة اضطرارها الى تصبيره كلما أظهر الضجر ، أو طلب رأيه فى كل قبعة ترتديها واصرارها على معرفة ذلك الرأى

وغالبا ما تنتهى تلك « العملية » الطويلة المعقدة بالعودة الى أول محل افتتحا به جولة ذلك النهار

□

واعتقادى أنه ليس فى مقدور اى انسان أن يكف عن القلق كفا نهائيا . والواقع أن بعض القلق والاهتمام ضرورى لسلامة الحياة ، ولحفز الهمة لمواجهة العقبات والمصاعب ، لأنه هو الذى ينبهنا الى وجود الصعوبات حتى نعمل على التغلب عليها

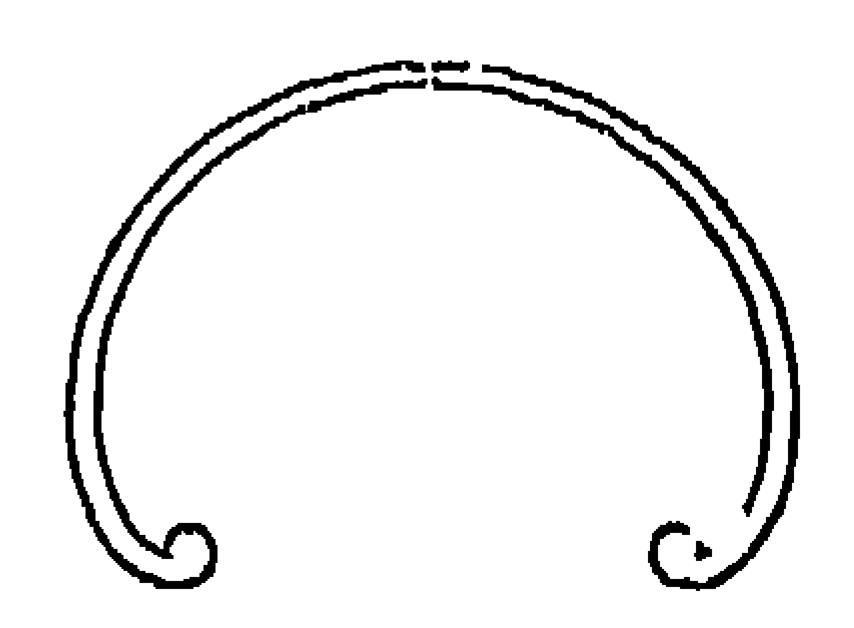
والذى ننادى بمحاربته ومحاولة التقليل منه قدر الامكان هو ذلك القلق المبالغ فيه ، والذى لا يحفز الهمة بل يقتلها ويشل الحركة لأنه يطيش الصواب

وهناك ترياق واحد لذلك السم ، وانه لسم بطيء ولكنه قاتل حقا . وهذا الترياق هو محاولة القاء المشكلة عن الأعصاب ، ووضعها أمام العقل المنطقى فقط ، فلا ننفعل بها ، بل نحاول حلها بهدوء كأننا مستشارون غرباء مكلفون بحل تلك المشاكل لشخص آخر ، وكأن مصيرنا غير متعلق بها . فالجانب الانفعالى من المشاكل هو الذى يضرنا صحيا ، وهو الذى يعطل عمل الذهن ويحول فعلا دون حل المشكلة نفسها ، فيزداد بذلكاضطرابنا العصبى والانفعالى ، فينتهى

الامر الى كارثة نحتمل نتائجها نحن ماديا وصحيا

والذى يدمن القلق والتردد مريض بمرض مزمن ، يجعله مشغولا فى جميع الأحوال بالنظر الى داخل نفسه ، بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد ، فيخيل اليه أن العالم قائم قاعد بمحاربته واخفاق مسعاه ، فينتهى الأمر بفشله باستمرار ، ويكون ذلك داعيا جديدا لحزنه ، ولتصديقه ذلك الوهم الذى استقر فى نفسه خطأ

واما المرأة فلن تستطيع طبعا تغيير طبيعتها فى شراء القبعات والجوارب والقفازات ، وستظل دائما مهتمة مهمومة بالسفاسف ، ولكن ليتنا نتعلم نحن الرجال منها مواجهة عظائم الأمور ، وليتها تتعلم من الرجل احتقار السفاسف والتفاهات ...



حب الظهور

قيل قديما ان الغنى حقا من اكتفى بما لديه ، ولم يفكر فيما ليس بين يديه

وهو قول قديم ، وصفه واصفون بأنه نوع من الأفيون ، يراد به اسكات الفقراء ، واخماد جذوة الطموح

ولكنه مع هذا قول صادق صحيح فى حد ذاته ، فما أكثر من يستنزفون عصارة حياتهم بحثا عن الرحيق الذى يتمتع به الآخرون ، فيعودون وليس فى آنيتهم الا المرارة وعلقم الحسرات والندم ، ولات ساعة مندم

فليست السعادة عند هؤلاء هى مقدار ما ينعمون به فعلا ، بل هى رهن بالحصول على ما فى يد الغير ، أو الاربا عليه جهد الارباء

وقد عرفت شخصيا ــ وربما تكون أنت أيضا قد عرفت شخصيا ــ حالات كثيرة تهدم فيها عش الزوجية لا لأن الزوج أو الزوجة لم تتوفر لهما أسباب السعادة ، بل لأنه أو لأنها غيور حسود ، أو غيرى حاسدة لفلان أو فلانة . فكيف لا أكون مثلها أو مثله ؟

فاذا أنت لم تصرف همك الى المتاع أقصى غايات المتعة بما بين يديك ، وجعلت همك فى مجاراة غيرك فى مظاهر سعادته ــ وأنت لا تعلم عن سعادته طبعا الا المظاهر ــ فقد عملت على قتل نفسك شيئا فشيئا ، لأن حب الظهور ــ كما قيل بحق ــ يقصم الظهور

وكلنا سمعنا وعرفنا شخصيا رجالا يفنون أعمارهم

ويكدحون كدح المحكوم عليهم بالأشغال الشاقة
لماذا ؟
كى تلبس زوجتـه أغلى وأفخـم الملابس المجلوبة من باريس ، والتى يتكلف كل منها ثروة صغيرة ، فمما يرضى غروره أن تلبس زوجتـه كالأميرات وزوجات أصحـاب الملايين ، مع أنه ليس ربعهم ولا عشرهم فى الثراء . ولـكن حب الظهور يجعله يسلك ذلك المسلك الأخرق . وكثـيرا ما جاءنى مرضى لأعالجهم بعد أن انهارت صحتهم وأعصابهم، والسبب هو اندفاعهم فى ذلك البـاب السخيف من أبواب الزهو والمظاهر الكاذبة الجوفاء

وهنـاك آخرون لا يفعلون ذلك من تلقاء أنفسهم ، بل يقدمون عليه مدفوعين بحبهم لزوجاتهم أو ضعفهم أمامهن. فهو لا يقوى على اتهامات زوجته وتقريعها كأن تقول له :
ــ جون اشترى لزوجته فراء بمائتى جنيه ..
فيكفى أن يسمع ذلك كى يشترى الفراء ، ولو غرق فى الدين الى الأذنين .
ولو أنه كان رجلا بمعنى الكلمة لجعل أذنا من طين وأذنا من عجين وقال لها :
ــ ليفعل جون ما يشاء ، وليلبس زوجته كما يعن له ، أما أنا فاسمى جاك لا جون ، وأنت ــ ان كنت قد نسيت ــ مسز جاك لا مسز جون ، ولا تلبسين الا ما أشتريه لك ، وكما أرى أنه يليق بنا ...
أما اذا كان ضعيف الشخصية ، فانه يشعر بالخجل من زوجته لأنه بدا لها أقل من جون هذا ، ولأنه خذلهـا أمام الناس وجعلها تتخلف عن زوجة جون
ومتى بدأ الرجل فى ذلك الطريق فلن ينتهى أبدا ، لأن جون اليوم يصير توم غدا ، وهنرى بعد غد ، حتى يقتله السباق مع آلاف المتبارين

وانى أعجب احيانا لقسوة بعض النساء . فانى أعرف أزواجا من مرضاى ، مصابين بضغط الدم العالى ، أو قرحة المعدة ، أو ضعف القلب أو ما الى ذلك من الآفات المؤلمة المضنية ، وهم مضطرون للعمل ساعات اضافية باستمرار ، لا لمواجهة أقساط تأمين تكفل للأسرة المعاش من بعده ، بل لمواجهة فواتير الخياطة وصانعة القبعات

وهناك نساء يدركن فى الوقت المناسب مبلغ جنايتهن على أزواجهن ، فاذا ادركن أنهن يقتلن أزواجهن بذلك المجهود الضائع ليكفل لهن مجاراة من هن أغنى منهن بكثير ، كففن عن ذلك بغير تردد

وهناك كثيرات لا يستطعن التحكم فى غرورهن وقمع حب الظهور عندهن . ويتناسين أنهن يكلفن أزواجهن لا مجاراة واحدة أغنى منها فحسب ، بل جميع من هن أغنى منها . فتجارى فلانة التى تبلغ ثروتهاثلاثة أضعاف ثروتها فى جهاز التلفزيون ، وتجارى تلك الاخرى فى الثياب ، وتجارى الثالثة فى السيارات ، وتجارى الرابعة فى الحفلات

والواقع أن ذلك دليل قاطع على سوء التربية . فالفتاة التى يربيها أهلها على احترام نفسها ، لا تربط قيمتها بالتنافس على المظاهر دون عناية بالحقائق والواقع . والتى يربيها أهلها على أن لها قيمة شخصية فى عقلها وخلقها لا تهتم كل ذلك الاهتمام القاتل باللبس والزينة والأثاث والبهارج والحفلات

□

ولكن ليس كل النساء من ذلك الطراز الذى يرهق الأزواج اسرافا وسفاهة . فقد عرفت رجالا كثيرين

يضجون بالشكوى من تقتير زوجاتهم على أنفسهن وعلى أزواجهن . فعلى الزوج أن يؤدى الى زوجته التى من هذا الطراز مرتبه الاسبوعى أو الشهرى ، ثم يظل يستجديها « ثمن الدخان » أو « ثمن زجاجة بيرة » مع الاخوان

وكلا النقيضين لا يوفر الحياة البيتية السعيدة . فخير الامور الوسط . ولكنى أحب أن أهمس فى أذن الرجل الذى يشكو من تقتير زوجته :

ــ أنت والله فى نعمة لا تدرى قيمتها ، وكم من الرجال من يحسدونك عليها لو تعلم !

فلو خيرت بين احدى الزوجتين ، لاخترت المقترة بغير تردد ، لأنها لن تقتلنى وتقطع أنفاسى بالجرى فى سباق مع أزواج كل صاحباتها

□

ان راحة البال هى السعادة الحقيقية ، ولا تتوافر راحة البال كما تتوافر بالقناعة . فمن يعرف حدود طاقته ، ويلتزم تلك الحدود فلا يعدوها هو الانسان الموفق المتزن ، لأنه لا يعيش بشراء أشياء اعتمادا على آمال فى المستقبل قد تكون كالبرق الخلب . فعندما يقبض علاوته فعلا ، فهذا أوان شراء الفستان الجديد ، وعندما يقبض أجر ساعات العمل الاضافية فهذا أوان شراء آلة التصوير المشتهاة

وهناك ولا شك وسائل كثيرة يقتل بها الانسان الحديث نفسه وهو يقوم بأعماله اليومية أو يسير على روتين حياته

الخاصة . ولكن هذه الوسيلة لقتل النفس ، وأعنى بذلك حب الظهور ، من الوسائل التى يمكن منعهــا منعا باتا . وانى أعرف أشخاصا كثيرين لم يقترضوا مليما واحدا فى حياتهم ، ولم يشتروا شيئا بالنسيئة (على الحســاب) مطلقا . فاذا لم يكن معهم الثمن كاملا ــ سواء أكانت السلعة قطعة قماش أم سيارة كاديلاك ــ صرفوا النظر عن اقتنائها

ويقرر هؤلاء أن راحة البال التى يشعرون بها لأنهم غير مدينين لأحد بفلس أو مليم أحمر ، تكفل لهم سعادة أكبر من شراء ذلك الشيء الذى يشتهونه

ولعلك تظن أن عبارة « قتل نفسك » عن طريق اشباع حب الظهور عبارة مبالغ فيها كثيرا . ولكنك اذا تدبرتها جيدا وجدتها حقيقة واقعة

□

فماذا تفعل كى تواجه زيادة المصروفات على الايراد ؟

انك تعمل عملا اضافيا ، أو تزيد ساعات عملك الخاص اذا كنت أنت صاحب العمل

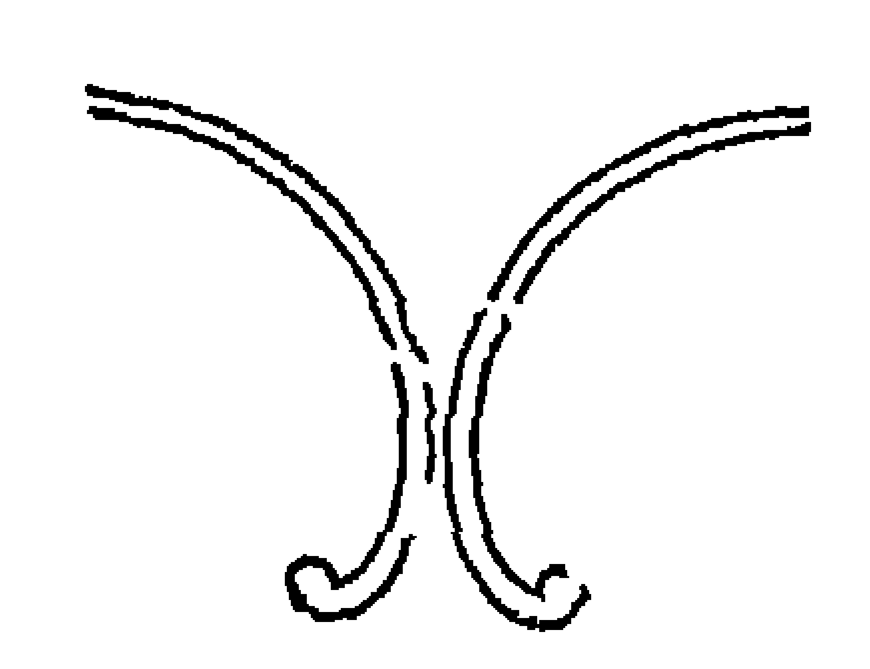
فما معنى هذا ؟

معناه أيها الصديق انك تقتطع من وقت راحتك ، أو من وقت نزهتك ، أو من وقت استمتاعك بكتاب أو اى متعة تفضلها فى الحياة

ومعنى ذلك بالتالى أنك حرمت نفسك من متعة ، ومن وقت مخصص لها . وهل الحياة الا جملة متع ! فنقص بعضها معناه انتقاص من شعورك بالحياة ، اى قتل نفسك قتلا جزئيا مساويا لذلك الوقت وتلك المتعــة اللذين حرمت نفسك منهما

هذا هو حكم حساب العواطف والشعور . ويضاف الي ذلك ما تحمله أعصابك وصحتك وقلبك من اجهاد يفوق طاقتك أحيانا . واذا لم يفق طاقتك بشكل ظاهر ، فانه مجهود اضافى على كل حال ، وكل كيلومتر تجريه السيارة أكثر من اللازم يؤثر فى قوة احتمالهــا ، وفى طول عمرها ولا شك ... وأنت لست فى ذلك أحسن حالا من المحرك الحديدى

ثم تذكر شيئا قبل أن تحسد جارك . تذكر أن جارك ربما يحسدك على مزايا تتمتع بها أنت وهو محروم منها . وسبحان مقسم الحظوظ والارزاق



الجزء السادس

ألغام

- كراهية المهنة
- الحسد والحقد
- الطاقة المهدرة

كراهية المهنة

الرجال ثلاثة : رجل يحب عمله ، ورجل يحتمل عمله فى سبيل المعاش ، ورجل يكره عمله ويتعذب بممارسته

والرجل الاول باركته السماء والرجل الاخير لعنته الأبالسة . أما أوسطهما فنسي منسى ، لا هو هنا ولا هناك

وأضرب لك مثلا للرجل الذى باركته السماء بمحبة عمله فانى أعرف طبيبا هو الآن ذو شهرة ومكانة راسخة فى فنه، وقد بدأ عمله منذ خمس وعشرين سنة بما يشبه الرق ؛ وكأنه باع نفسه أهل منطقته بيع السماح . وقد سلخ هذه الأعوام الى اليوم قائما بذلك العمل ، منصرفا اليه ــ بعد ان اثرى ــ كل الانصراف ، لانه يعيش لعمله وحده

ولعل زوجته وأولاده عانوا من انصرافه عن صحبتهم ، تلك الصحبة التى كانوا يتمتعون بها لو لم ينصرف الى عمله ذلك الانصراف التام . ولكنى لست الآن فى مقام مناقشة روح أسرته المعنوية ، بل بصدد العمل ومدى تأثيره فى الشخص القائم بالعمل فى حد ذاته

وأحسب أن الطبيب الذى أتكلم عنه الآن لو أنه كان شديد الاهتمام بافتئات عمله على سعادة زوجته به وهناء أطفاله لما كان الرجل الذى يجد تلك السعادة واللذة فى عمله ، لأن ذلك الشعور كان حريا أن يقضى على نشوته ويجعله غير مطمئن النفس الى مسلكه فلا يهنأ بالعمل وهو موزع الخاطر بين ما ينبغى لفنه وما ينبغى لأسرته

والواقع أنه لم يعرف تلك الحيرة أو تلك الحسرة لانه كان خالص القلب لعمله ، فلم يكن ذلك العمل يبدأ كما تبدأ أعمال الناس فى العادة فى ساعة باكرة من الصباح لينتهى فى ساعة باكرة من المساء ، بل كان عمله يبدأ وينتهى فى أى وقت ، فالعمل هو الذى يفرض نفسه فى الوقت الذى يختاره العمل نفسه . وهو مسرور بأن يكون محل الطلب على الدوام ، يطرقون بابه فى أى ساعة لطلب الفحص فى البيت أو فى العيادة . وبعد أن يعمل على مدار عقرب الساعات ، يجد نفسه نشيطا مستعدا للاستشارة والزيارة دون نوم

فما هو سر ذلك النشاط ؟

السر انه اختار لنفسه طريقا واحدا ، فهو محدود الهدف لا يزيغ بصره التردد أو التحسر . ولأن هدفه محدد واضح فهو يمضى اليـــه على سجيتـــه وعلى بصيرته ، ولا يسمح لأى شىء أن يعرقله أو يعترض طريقه ، وما من شىء يمكن ان يلهيه أو يسترعى التفاته بحيث يخرجه من استغراقه فى الطب علما وفنا

وقد سمعت هذا الرجل مرارا فى ساعة الضحى يسرد على مجموعة من الاطباء بعض تجاربه ومشاهداته الاخيرة فى العمل بكل هدوء وأناقة وتريث ، فكأنه ليس أحوج من فى الحجرة الى العجلة ، بل انه كان بالعكس يبدو أبعدهم عن السرعة واللهفة ، ومع ذلك فقد كنت أعلم علم اليقين ان فى جيبه قائمة بأكثر من عشرين مريضا ، يجب أن يمر بهم فى منازلهم ، وهناك أكثر من عشرين أيضا ينتظرون أن يكشف عليهم فى عيادته الخاصة ، ولو أن سواه فى مكانه لكان مثالا للاستعجال ، ولأزعجه أن يفكر فى قلة انفساح الوقت له كى يتناول طعام الغداء ويستمتع به كما يجب . أما هو فلم يكن شىء من ذلك ليزعجه ، لأنه لم يكن يدور فى رأسه أو يخطر على باله على الاطلاق

ان الوقت ليس له أى معنى فى نظر هذا الرجل ، لأنه لم يجعل لعمله اليومى مدة محددة يجب أن ينتهى بانتهائها . فالعمل فى عيادته يمكن أن ينتهى فى التاسعة أو العاشرة أو الحادية عشرة أو فى نصف الليل ، سيان !

أتسأل عن موعد العشاء فى بيته ؟

اعلم يا صاحبى ان زوجته قد نفضت يدها منذ سنوات من محاولة انتظاره ، بل ومن محاولة اعادة تسخينه له على أمل حضوره بعد خمس دقائق أو ربع ساعة ، واذا تأخر كثيرا فى العيادة فانه يأكل فى الخارج أى شيء . أما اذا كان التأخير معقولا ، أى لا يتجاوز ساعتين أو ثلاثا ، فقد تعود أن يأكل العشاء المتروك له على المائدة باردا بغير حاجة الى تسخين ، فهو لايلتفت الى الفرق بين الساخن والبارد

أتسأل عن حفلات العشاء والرقص والمسارح ؟

هون عليك يا صاحبى ، فان زوجته تقبل هذه الدعوات ، أما هو فيترك لظروفه ، فأحيانا يدرك الطبق الاخير أو تقديم الحلوى ، وأحيانا يدرك سلام الختام فى المسرح أو فى الحفلة الراقصة . وانه لسعيد الحظ اذا وصــل مرة قرب نهاية الفصل الثانى

والذين لايعرفون هذا الطبيب معرفة جيدة يعجبون فى أنفسهم من مبلغ شقائه ، وكيف يصبر ويتحمل هذه الحياة الشقية ، أما من يعرفونه حق معرفته فيرون فيه رجلا يعيش (على راحته) لايبدو عليه أى أثر للعجلة أو الارتباك، راضيا كل الرضى عن حياته ، مشرق الوجه بنشوة السعادة

وانه لصحيح ان ذلك الطبيب رجل ذو وجه واحد أو ذو جانب واحد ، فهو ليس متعدد نواحى الحياة وغير واسع الأفق ، ولكنه ولا شك نموذج الرجل السعيد بعمله سعادة تامة ، الرجل الذى وجد فى مهنته الفردوس المفقود مجسما على الارض .

وننتقل الى طائفة أكبر من الطائفة التى ينتمى اليها هذا الطبيب ، وهى طائفة الكادحين فى سبيل العيش ، غير شغوفين بعملهم ولا متقززين منه ، ولكنهم يحتملونه على أنه شر لا بد منه ، يتنفسون الصعداء بارتياح متى انتهى موعده ، ويقومون به فى الساعات المعينة بروح طيبة كما يتحمل الانسان عاهة خفيفة بغير تذمر ، لأنه يعلم أن التذمر لا جدوى منه . فالعمل عندهم مجرد وسيلة لا غاية ، والساعات التى يقضونها فى العمل ساعات مطروحة من حياتهم ، ومقدار رضاهم عنه بمقدار كفاية أجره لحاجاتهم وحاجات أسرهم ، فالعمل بالنسبة لهؤلاء ليس محور سعادتهم ولا محور شقائهم

أما الفريق الباقى ، فهو فريق من يكرهون عملهم . وهؤلاء لايمكن تحديد عددهم بالضبط . لأنه يغلب على من يكره عمله ألا يعترف بذلك ، ومنهم من لايدرون ولايشعرون أنهم يكرهون عملهم ، وانما هم يحسون بسأم ، وبشعور غامض بالهزيمة وعدم الارتياح والتعاسة ، ولا يدرون لذلك كله سببا

والواقع ان السبب الخفى وراء تلك الحالة السوداوية هو التنافر القائم بين الشعور واللاشعور . فالشعور يحتم القيام بالعمل للحصول على أسباب المعاش ، واللاشعور يكره ذلك العمل ولا يطيق المضى فيه

واذا لم تكتشف هذه الحقيقة فى الوقت المناسب ، استمر هذا الصراع الخفى المضنى قائما فى أعماقهم كل يوم ، وذلك بمثابة قتلهم أنفسهم تدريجا

فحياة هؤلاء الناس اليومية خالية من الارتياح والاكتفاء الذى يشعر به الانسان حين ينتهى من القيام بعمله على وجه التمام . فهم محرومون من لذة الاحساس اللطيف

باسداء خدمة للمجتمع عن طريق العمل ، وبالمساهمة فى الصالح العام

ولا يوجد ترياق لذلك السم البطىء المستمر الا عقار واحد : تغيير العمل

وقد جربت ذلك شخصيا مع أشخاص كثيرين ، فكانت النتيجة مدهشة ، لأن الشخص يتبدل تبدلا تاما حتى كأنه انسان آخر ، بمجرد تغييره العمل الذى يكرهه وقيامه بعمل يجد فيه لذة

وأنصح من هذه حالتهم الا يتباطأوا حتى تسنح لهم فرصة عمل على المرام . فان الشخص كثيرا ما يظل غير مدرك تماما ما هو العمل الذى تهفو اليه نفسه بالضبط . فاذا كنت كارها لعملك فاتركه الى آخر أيا كان ، ولا تخجل من تغيير ذلك العمل الآخر والقفز من مهنة الى أخرى ، حتى تجد بالتجربة العمل الذى تطمئن اليه نفسك . وتذكر أن الانسان يقضى معظم وقت يقظته فى العمل ، فاذا كنت تكره عملك فأنت أكثر من نصف ميت ، وذلك شىء يجب أن تتحاشاه مهما كان الثمن

فلا تتردد فى التغيير والمجازفة ، فتلك هى الطريقة الوحيدة للحياة حياة مليئة ، وللهرب من الموت البطىء



الحسد والحقد

الحسد والحقد والغيرة أشبه بساحرة لها ثلاثة رؤوس . فأينما وجدت واحدا من هذه الثلاثة وجدت شقيقيه . وأحيانا تكون أعراض الاصابة بهذه الآفات واحدة ومعروفة، وفى أحيان أخرى لا يدرى بها أحد ، حتى ولا الشخص الذى تكمن فى صدره

والحسد هو واسطة العقد ، فمتى وجد فى نفس شخص أفسح المكان هناك للحقد والغيرة . وأينما اكتشفت فى انسان الحقد والغيرة ، فاعلم أن الحسد موجود فيه ، متواريا ، ولكنه ثابت الجذور

ولا يمكن أن يعيش انسان حياة سعيدة اذا كان حسودا . فالحسد يسمم مجارى الحياة ويقتل بمثابرة واصرار ساعات كثيرة من نهارك وليلك

وكيف يعشش الحسد وينمو فى صدر انسان ؟

يجب أولا أن تكون لديه التربة الصالحة ، ويجب بعد ذلك أن يتعهد بذرة الحسد فى تلك التربة بالسقاية والرعاية

وما من انسان الا ويمكن أن يكون حسودا ، فكل واحد منا يمر به فى حياته ولا شك أشخاص يصلحون مادة للحسد لسبب أو لآخر . ولكنك لا تحسدهم بارادتك أحيانا ، وليس معنى ذلك أنك تستطيع تغيير تربة نفسك ، بل معناه أنك ترفض العكوف على البذرة وتعهدها بالرى والتسميد !

والحسد لا يعرف الفروق بين الطبقات ، فانى أعرف

شخصيا حلاقا كان يعمل أجيرا فى صالون كبير . وكان هذا الحلاق يكاد ينشق غيظا وحسدا سنوات طويلة لأنه صاحب الكرسى رقم ثلاثة بالمحل . فهو يطمع فى الكرسى رقم اثنين التالى لصاحب المحل مباشرة . وكان يعتقد أنه أولى بذلك الكرسى من صاحبه . وذات يوم مات صاحب المحل ، وانتقل الى الكرسى رقم واحد ، وترقى صاحبنا رقم ثلاثة الى رقم اثنين

فهل ارتاح قلبه بعد تعب السنين وقد وصل الى ما يريد ؟

كلا . بل انه الآن أعظم شقاء من ذى قبل . . فلما دققت عليه فى الامر انتهى بأن قال لى :

ـ الحقيقة يا دكتور اننى كنت أريد منذ زمن أن أستشيرك فى حالتى . فقد خيل الى هذه السنوات العشر اننى كنت أتطلع الى ذلك المركز ومميزاته . ولكن الحقيقة تكشفت لى الآن بالتجربة بعد أن تحقق لى ما كنت أظن اننى أصبو اليه . ويظهر أننى ما زلت كما كنت فى صغرى غلاما حسودا . فقد كنت وأنا صغير أشتهى دائما لعب الاطفال الآخرين لا لانها خير من لعبى ، بل لانها فى يد الآخرين . كذلك هذا الكرسى لم يكن هو مطمعى فى حد ذاته ، بل مطمعى ما فى يد الآخرين . فأنا الآن غير مغتبط مطلقا بهذا الكرسى الذى طالما خيل الى أننى أشتهيه ، فقد انتقل موضوع اشتهائى الى رقم واحد

وبالكشف على هذا الحلاق اتضح لى أنه قد نشأت لديه قرحة فى المعدة بسبب الحمضيات والنار المشتعلة فى جوفه وأعصابه بفعل الحسد

واعترف لى أيضا أن ليالى كثيرة كانت تنقضى الى مشرق الشمس فى الصباح التالى وهو جالس مؤرق الجفن يأكل قلبه الحسد لحظوظ فلان هذا أو فلان ذاك ، ولو كانت

لا تربطه بهم رابطة تدعو الى المنافسة أو المقارنة

وعن طريق التحليل والتفهيم وجد ذلك المريض طريق الشفاء ، وأصبح الآن ينظر الى الحياة والى زملائه نظرة تختلف عن نظرته النارية السابقة

وليس هذا الحلاق بالمثل النادر فى جميع الطبقات والمهن . وثق أن معظم الامراض فى الدورة الدموية وبالقرحة ناتج عن الحسد ومضاعفاته . ولا سيما قرحة المعدة فأينما وجدتها فتش وراءها عن حسد دفين

□

والنساء ؟ الا يعرفن الغيرة والحسد ؟

ما أكثر اللواتى يحولن حياة أزواجهن الى جحيم من أجل فراء كالذى اشترته فلانة ، أو اشتراك فى النادى الذى تختلف اليه فلانة ، أو عقد كالذى تزهو به فلانة ، أو سيارة كالتى تتخايل بقيادتها فلانة ، وهى تعلم أن الفاضل المحترم زوجها لا يقدر على شىء من ذلك ، ولكنها تعذبه وتعذب نفسها حتى وهى واثقة من استحالة تحقيق مطالبها ، لان قوة أكبر منها ومن ارادتها وعقلها تنهش قلبها ، وتلك هى الغيرة والحسد

ماذا أقول ؟ بل كم من امرأة من أسرة طيبة ، ذات نشأة فاضلة وتربية قويمة ، انحدرت الى الرذيلة لا بدافع من عواطفها الغرامية أو رغباتها الجسدية ، بل لتحصل على ما لا يستطيع زوجها أن يوفره لها لتكون مثل فلانة الثرية المترفة فى زينتها وملابسها

ماذا أقول ؟ بل كم من زوجة فاضلة سليلة أسرة فاضلة انحدرت الى أحضان رجل ، لا لأنه يعجبها ، بل لتنتزعه

من امرأة أخرى تشعر نحوها بالحسد وتريد أن تنال ما فى يدها ، لا لقيمته ، بل لأنه فى حوزة « الاخرى » . والحق أن الحسد والغيرة لا يوجدان الا ومعهما الحقد والروح الشريرة . فانزعوا الحسد من قلوبكم تشرق لكم الحياة وتنقشع عنها أقبح غشاواتها



الطاقة المهدرة

الشعور بالتعب والاعياء هو أشيع أنواع الشكوى التى سمعها الطبيب فى عيـــادته ، وأكثر الناس ضجة بتلك الشكوى ومعاناة لأسبابها هى المرأة

وأسباب التعب لها مائة اسم ، ولكن السبب الأكبر من بينها هو « الطاقة المهدرة » التى تبذلها المرأة عبثـا أثناء قيامها بتدبير المنزل

وانى لأذكر هنا كلمة لطيفة للدكتور ألفاريز :

ـ المرأة مخلوق عجيب يسبب لحيـــاته الارتبـــاك والاضطراب ، فهى تنفق من طاقتها الحيوية عبثا ما مقداره عشر ريالات على ما قيمته عشرون مليما من المشكلات !

والمرأة صـــنفان : الصنف الاول يمضى قدما فى طـريق قتل نفسه بحثا عن ذرات الغبار ومطاردة لها . والصنف الآخر هو الذى يدرك أن الصحة والرضى أهم بكثـير من « أرضية المطبخ التى يلعق الانسان من فوقها الطعام دون أن يتقزز لفرط نظافتها » . أو « التى يهفو اليها العصفور ليشرب منها ، فهو يحسبها لنظافتها وشفافيتها غدير ماء أو صفحة بلور لامعة »

والفريق الاول هو الفريق الأحمق الذى يتكون منـــه العنصر الاساسى من زبائن عياداتنا . فهو فريق النســـاء التائهات الضائعات ، لا يتذوقن طعم الحياة ، فهن يشعرن ولا عجب لكثرة ما يبذلن من جهود لا لزوم لها ، بالتعب

والاعياء ، ولا يستبعد أن يحسسن بأوجاع فى العضلات وفى المفاصل

هل انتهى العمل والتنظيف فى حجرة الجلوس وقاعة الطعام ؟ يحسن اعادة كنسها للاستيثاق من نظافتها التامة، فاذا انتهت من ذلك فهناك حجرة للاطفال ، يجب قلبها رأسا على عقب .واخراج أثاثها وغسلها ، ثم اعادة ترتيبها . فاذا تم ذلك كله فهناك المطبخ . هل انتهى المطبخ ؟ اذن هناك تلميع الفضيات . ثم هناك أيضا المرور على قطع الأثاث بأطراف الاصابع ، ولا محالة أن الغبار يكون قد تسلل شيء منه الى هذا المقعد أو ذاك الدولاب فى الساعتين أو الثلاث ساعات التى انقضت على تلميعه . واذا فرضنا أن ذلك كله قد انتهت منه ربة البيت النشيطة ، فأمامها مخزن الكرار والصندرة

ويغلب على هذه السيدة الفاضلة أن تهتم بتغيير ترتيب الأثاث كل أسبوعين مرة ، حتى يصبح من المألوف جدا أن يرجع الزوج من عمله طول النهار ليدور فى الشقة كالأبله باحثا عن مقعده المفضل الذى يستلقى فوقه ليقرأ الجريدة ويدخن الغليون وكأنه يلعب معه لعبة الاستخفاء أو العساكر واللصوص

وأريد منك أن تسأل أى رجل هذا السؤال :

ــ هل تفضل أن تكون لك زوجة هادئة مرحة مستريحة الجسد والأعصاب فى بيت ليس دائما على استعداد للدخول فى مباراة تعقدها مجلة للمنزل المثالى ، أو أن تكون لك زوجة مشغولة دائما بالبيت فاذا دخلت آخر النهار وجدته فى أحسن حالاته ، ووجدتها فى أسوأ حالاتها ، محطمة الأعصاب ، أعياها المجهود ، فتستلقى الى جواره فى الفراش كالخرقة البالية ؟

أراهنك بأى مبلغ تشاء أن الرجل الذى تسأله لن يتردد فى اختيار الزوجة الاولى

وانه لمن المذهل حقا أن نتخيل أمامنا الصورة المسلية التى تتمثل فى زوجة تصرف نهارها كله فى الدوران كالنحلة بحثا ، لا عن الذهب استغفر الله ، بل عن التراب ! انها امرأة تبحث عن التعب ، وهى لا تتمتع بضالتها وحدها ، بل تفرضها أيضا على الفاضل زوجها

▭

وهناك فريق من النساء شبيه بالباحثات عن التراب ، هو فريق عابدات التليفون ، فالواحدة منهن تتكلم فى تلك الآلة بالساعات ، دون أن تحس بمرور الوقت . وفجأة يرن جرس الباب ويدخل الاولاد من المدرسة ، أو يدخل الزوج ، ويكون عليها أن تحرق أعصابها وعضلاتها لتنجز فى نصف ساعة ما كان أمامها لانجازه طول النهار

وعن طريق هذه المنافذ يتسلل الى المرأة الشعور بالتعاسة ، وأنها فى دوامة . والمسئول عن ذلك هو عقلها المغرم بالتراب ، أو بالثرثرة

ومن آفات البشرية فى العصر الحديث التى ابتليت بها أخيرا عدا التليفون ، النوادى النسائية أو المختلطة ، فالثرثرة خطيئة محببة جدا الى المرأة ، وأينما وجدت امرأة عضوا فى ناد ، فالنادى يأتى لديها أولا وثانيا وثالثا ، أما الاسرة فتأتى رابعا ، اذا قدر لها أن تأتى !

ونصيحتى الى أى سيدة تقدر سعادتها أن تنفض يدها من هذه النوادى ، ومن اللجان المسماة بلجان الخدمة الاجتماعية ، وما هى فى الغالب الا أنواع من الحماقة والتظاهر والوجاهة . فتلك كلها طاقة مهدرة تؤثر على أعصاب المرأة ، وتسلبها الشعور بالسعادة لأنها تحس كأنها

تعيش فى دوامة . وعدم الاستقرار هو عدو سعادة المرأة رقم واحد

□

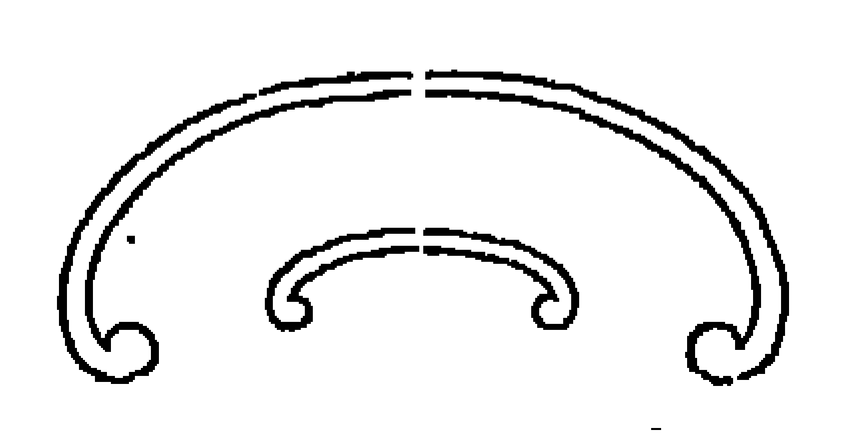
وهناك أيضا نوع من النســـاء تضطره ظروفه الى شيء من بعثرة الطاقة الحيوية ، وهو فريق النســاء الموظفات أو العاملات المتزوجات الأمهات ، فانى أقدر أنه ما من عمل أشد اتعابا واستنفادا للجهد من تدبير المنزل والقيام بكل لوازمه ، فعمل ربة البيت كاف جدا للمرأة . فــكل عمل يضاف اليه لا شك أنه سيجور على حقوق البيت . وانى أعذر المرأة التى تضطر الى العمل تحت ضغط الظروف الاقتصادية ، مثل مرض الزوج أو عدم كفــاية الموارد . ولكن هناك امرأة تريد أن تكون ذات عمــــل ، لأنها تعتز بكونها صاحبة مهنة ، ولا سيما اذا كانت ناجحة موفقة ، ولهذا فهى ترفض الاخلاد الى الحياة البيتية الهادئة ، فتقوم بالمهمتين ، ويترتب على ذلك أن تنــوء بالعبء البـــدنى والعصبى ، وتشعر بالضغط والارهاق وعــدم الاستمتاع بالحياة

وسبب عدم الاســتمتاع ليس هــو التعب الجســمانى والعصبى فقط ، بل سببه أيضا عدم راحة البال والضمير . فان الله لم يخلق لأحد قلبين فى جوفه ، فلا يمكن للمرأة أن تكون عاملة نموذجية وربة بيت نموذجية فهى مشتتة الفكر باستمرار ، فاذا كانت فى المطبخ فعقلهــــا مشغول بالعمــل ، واذا كانت فى العمــــل فعقلها مشغول بالمطبخ والأولاد

ولهذا فانى أنصح المرأة التى لا تضطرها ظروفها المالية للعمل وهى زوجة وأم ، أن تقنع بدورها الطبيعى ومهمتها

الحقيقية ، لتجد السعادة وتستمتع بحياتها ، لأن الرضى هو أساس السعادة . وقد عرفت جداتنا ذلك حين كان كل اعتزاز المرأة بقلعتها التى هى ملكتها ، والتى يمثل فيها الملك زوجها ، والامراء والأميرات أولادها وبناتها . فليكن نصيبنا من السعادة كنصيب أمهاتنا

وأذكر المرأة مرة أخرى أن ثلاثة أرباع متاعبها سببه أنها تبدد طاقتها الحيوية فى أمور لا تساوى فى الحقيقة واحدا على مائة من تلك الجهود



الجزء السابع

محظورات

- الانتحار الاجتماعى
- التـــدخين
- المنومات والمنبهات
- الراحة المعكوسة

الانتحار الاجتماعى

هنـــاك أشخاص يقـــدمون على الانتحار الاجتماعى باختيارهم ، وأشخاص آخرون يقيمون جدارا حائلا بينهم وبين المجتمع دون أن يشعروا ودون أن يقصدوا الى ذلك

ولننظر فى الفريق الاول ، فهم نفر من الناس يتنازلون آسفين عن الاختلاط بالناس وعن المتع الاجتماعية والسمر الجميل مع الاصدقاء ، والصحبة المرحة ، لأن لديهم دافعا داخليا قويا لاتمام عمل معين يقتضى منهم التفرغ والانقطاع

فهذا مثلا محام ناجح يخصص أوقات فراغه للرسم . وهذا طبيب يخصص أوقات فراغه من الفحص الطبى لكتابة تقارير عن الحالات الطريفة لمجلة طبية أو ليضمنها دفتى كتاب ، وهذا قسيس يخصص أوقات فراغه وهى الجزء الاكبر من ساعات اليوم الاربع والعشرين لتفقد شعبه ولرعاية اليتامى والارامل وعيادة المرضى

. كل هؤلاء قد اختاروا بمحض ارادتهم العزلة عن المجتمع أو الانتحار الاجتماعى ، لا كراهية للمجتمع ، فانهم قد يلذ لهم ما يهيئه المجتمع من متعة ، بل ايثارا لغاية هى عندهم أقدس من تلك المتعة

ولكن هناك فريقا آخر لا يتنازل باختياره عن الصلات الاجتماعية ، بل يفعل ذلك عن غير قصـــد ، لأن المجتمع بعبارة أصح هو الذى ينفصـــل عنهم أو يقصيهم عنه . فهؤلاء فى الغالب من لا تطيب للناس عشرتهم لغلظة فيهم ، أو لأنهم لايطيقون البقاء فى البيوت ، بل يفضلون على ذلك

التشرد فى الطرقات والتسكع بين الحانات

وطبيعى ان الرجل الداجن الذى يحب قضاء كل اوقات فراغه فى البيت ، فلا يخرج للزيارة ولا يزار ، حرى أن ينظر متعجبا الى ذلك الذى لايطيق البقاء فى البيت ، ويقول فى نفسه :

ــ ما الذى يجعله يهرب هكذا من البيت ؟.. أهو الهرب من أسرته ؟.. أو من نفسه ؟.. يا لها من حياة سمجة حقيرة تلك التى تدفع صاحبها الى العودة آخر الليل بعد ساعات من الثرثرة الجوفاء والمقابلات الفارغة . لعله فى الغالب السأم والملل ، فهو يحاول تضييع طعمهما بالضجة والتهريج

والواقع ان شوبنهاور الفيلسوف الالمانى قد تنبه الى ذلك حين قال :

ــ ان الملل والسأم هما أساس الحياة الاجتماعية ، لأنهما هما اللذان يدفعان مخلوقات بشرية متباغضة الى التصاحب والتظاهر بالحب والمودة !

أما الرجل حلف المجتمعات الذى لايطيق البقاء فى البيت ، فانه ينظر الى الرجل الملازم لبيته نظرته الى دودة القز التى تقضى حياتها فى نسج شرنقتها حول نفسها ، فهو لا يفهم مطلقا كيف يقضى المسكين وقته فى الساعات الطويلة التى تسبق موعد النوم .

ويغلب على الرجل الداجن الملازم للبيت أن يكون من المستغرقين فى هواية معينة تسليه أكثر من تسليات العالم الخارجى

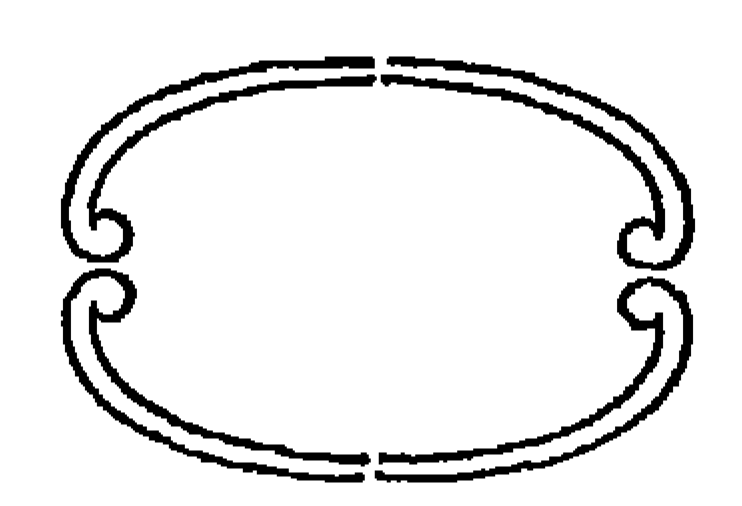
والحقيقة ان زوجة الرجل الذى لا يطيق البقاء فى البيت محرومة منه ساخطة عليه . ولكن زوجة الرجل الملازم للبيت قد لا تقل عنها حرمانا وسخطا ، اذا لم تكن تقاسمه ..

الاستمتاع بهوايته التى تستغرقه ، فانه بعيد عنها وهو تحت نظرها

□

وكلا النقيضين غير طبيعي ، لخلوه من التوازن الذى هو مثال الحياة الاجتماعية السعيدة ، فيجب أن ندرك أننا أعضاء فى مجتمع ، واننا يجب أن نتبادل معه الاخذ والعطاء ، وأن ننشىء معه صلات ودية ، وأن نذكر كذلك ان لنا أسرا وزوجات ، فنعطى كلا نصيبا من وقتنا وعنايتنا ، ولا بأس أن تكون للانسان هواية ، على أن لا تستفرق وقته كله ، فتجور على نصيب الأسرة أو نصيب المجتمع

أفتح نوافذك للشمس والهواء ولا تسجن نفسك بعيدا عن العالم الخارجى ، ولكن لا تكن أفاقا يهدم بيته ليبنى فى مكانه فندقا للنوم



التدخين

هناك نفر قليل من الناس يقتلون انفسهم بالتدخين ، وهم نفر قليل كما قلنا ، فلم يثبت علميا حتى الآن أن الطباق سم قاتل لجميع الناس . ولكن ربما تكشف البحث عن الخبر اليقين فى يوم قريب

ومما لا شك فيه أننا نحن الأطباء نحرمه تحريما باتا فى بعض الحالات ، لأنه بمثابة أداة قتل لمرضى الشرايين التاجية مثلا ، أو قرحة المعدة . فاذا كنت مصابا بمرض من هذا القبيل فمن الحمق أن تقدم على التدخين ، لأن كل نفس تجـذبه من السيجارة بمثـابة خطوة نحو الهـاوية أو مسمار جيد فى نعشك

وكلنا نعرف أشخاصا ظلوا يدخنون بعد أن أصيبوا فى شرايينهم التاجية سنوات . ولكن هؤلاء هم الشواذ الذين يثبتون القاعدة . والغالبية منهم يموتون قبل الأوان

وكلنا نعرف أشخاصا أصيبوا بقرحة المعدة وهم من غير المدخنين كما نعرف أشـخاصا من مدمنى التـدخين غير مصابين بقرحة المعدة . ومع هذا فليس من شك فى أن التدخين بمثابة المروحة التى تجلب الهواء لجمرة القرحة فتزداد اتقادا بدلا من أن تخبو

أما المصابون فى عروق أرجلهم فأمرهم أخطر . ويبدأ ذلك المرض بشىء يشبه التقلصات ، ومع الوقت يجد المصاب صعوبة فى المشى ، وتزداد الآلام حتى ليضطر الى التوقف عن السير بضع لحظات الى أن يزول الألم فيستأنف طريقه .

ومع الوقت تحدث الجلطة التى ينجم عنها قطع احدى الرجلين أو كلتيهما اذا أصر المريض على عدم الاقلاع عن التدخين . وقد عرفت بالتجربة قوما بلغ من تحكم التدخين فيهم أنهم لم يأبهوا بالعاقبة وفضلوا فقد ساقيهم على التخلى عن التدخين

فى هذه الحالات لا شك أن التدخين سم قاتل . والترياق الوحيد أن تقلع عنه وتطرحه من ذهنك مرة واحدة

واياك أن تصدق أن عادة مثل التدخين يمكن الاقلاع عنها بالتدريج . وقد جرت عادتى على أن أصارح المريض بأنه لم يعد أمامه أمل فى امكان العودة الى التدخين ، لأن حالته مهما تحسنت لن تسمح له بذلك . وفى هذه الحالة يريح اليأس أعصاب المريض نسبيا فلا يتعذب بالأمل الكاذب ولايعيش ليعد الأيام والساعات التى ستنقضى حتى يسمح له بمعاودة التدخين . وذلك المجهود العصبى ارهاق فى حد ذاته يجب تلافيه باليأس الذى هو احدى الراحتين

وقد كشفت لى التجربة عن مبلغ ما تدخره ارادتنا فى بعض الاحيان من قوة . فقد أصارح مريضا بذلك وأقول له : أشعل الآن سيجارتك الاخيرة . ويروعنى منه أن يرفض ذلك معتبرا السيجارة التى دخنها قبل أن يدخل عندى آخر سيجارة ، مع أنه يكون من المدمنين الذين يستهلكون أكثر من خمسين سيجارة فى اليوم

وأكرر عليك التحذير اذا اقتضى الأمر أن تقلع عن التدخين : ان التدخين عادة قديمة متسلطة ، والعادات المتسلطة لا سبيل الى قهرها بالمطاولة ، بل بضربة واحدة قاضية ، لأن المطاولة تقوى تلك العادة ، لأنها تذكر دائما بسلطانها المتأصل

المنومات والمنبهات

الشائع عن القهوة أنها منبه قوى ، وأن كل فنجان منها يحوى كذا من وحدات الكافايين ، وأن ادمانها عادة عصبية لا يستغنى عنها كالمخدرات . ويضربون مثلا لذلك أولئك الأشخاص الذين لا يستطيعون فتح عيونهم فى الصباح الا اذا شربوا فنجان القهوة على الريق ،والواقع أن هؤلاء وأمثالهم قد أوحوا الى أنفسهم ذلك الوهم حتى اعتقدوا أنه لا حول لهم ولا طول بغيرها . فاذا كانوا على عجلة من أمرهم لأى سبب ، بحيث لا يتسع الوقت أمامهم لارتشاف قدح القهوة الساخن ، ذهبوا الى غايتهم زائغى العيون مكتئبين وليس لشىء فى الحياة فى نظرهم طعم . فاذا حدثتهم أجابوك بالزمجرة ، واذا ناقشتهم ثارت أعصابهم . حتى اذا شربوا القهوة عادوا ودعاء كالحملان .

والعزاء الوحيد الذى أقدمه لهؤلاء السادة من مدمنى القهوة أن أقول لهم بكل ثقة أنه لا خوف عليهم من الاستمرار فى ادمانهم هذا ولا هم يحزنون ! فلن تكون القهوة سببا فى قتل انسان ، ولن أتهمك بالانتحار المزمن أو البطىء لاكثارك من هذه المتعة التى لاضرر منها على الاطلاق . وقد عرفت أشخاصا فى غاية الصحة يشربون أكثر من عشرة فناجين فى اليوم منذ سنوات طويلة بغير ضرر لحق بهم من أى نوع . فهم ينامون نوما عميقا بعد شرب فنجان كبير منها ، ويسهرون طويلا بغير شربها

وكل ما أنبهك اليه أنه اذا كان لها عليك تأثير خاص بحيث

تأرق اذا شربتها ليلا ، فيجب أن تقلع عن شربها مساء ، لأن النوم نعمة لا تعدلها نعمة . واذا كانت تسبب لك اثارة عصبية أو حرقانا فى المعدة فامتنع عنها . وليست هنـاك قاعدة غير هذه

▭

وننتقل الى المنومات ، وهى حبوب يتعاطاها بعض الناس كل مساء . فاعلم أن هذه المنومات اذا تعاطاها الانسان باستمرار بغير ارشاد الطبيب تقتله . ويموت فى الولايات المتحدة ألف شخص سنويا بهذا السبب

وانى أعرف شخصيا مدمنين لتلك المنومات بمعنى كلمة الادمان ، فلا يستطيعون النوم مطلقا بغيرها ، وتكون حالتهم كحالة مدمن المورفين تماما

وكيف يصل هؤلاء الى حد الادمان ؟

فى الغالب أن الطبيب قد أشار عليهم بتناول هذا المنوم ليلة أو ليلتين فى الاسبوع للضرورة . فيجدون أن نومهم قد صار عميقا منعشا ، فيستمرئون تلك الحبوب ويتعاطونها كل ليلة . وسرعان ما يتعود الجسم هذه الكمية فيبطل سحرها ، فيضطرون الى مضاعفة الجرعة مرة ثم مرتين ثم ثلاثا ثم أربعـا ، حتى أصبحوا عبيـدا مسخرين لتلك المنومات ، بعد أن كانوا هم الذين يستخدمونها ويسخرونها لراحتهم

ولا شك فى أن الادمان الطويل لتلك الحبوب المنومة يؤثر تأثيرا سيئا على أعصاب الدماغ ، فتكون متعة النوم الهادىء ليلا على حساب العذاب فى النهار

▭

وننتقل أخيرا الى المنبهات من عائلة البنزدرين . فالأصل

فى هذه العقاقير أنها عكازة يلجأ اليها الانسان فى حالة طارئة، أو للنحافة تحت اشراف طبيب اشرافا دقيقا . أما اذا استعملتها شهورا متوالية لا لشيء الا لتظل يقظان أو لتزيد قدرتك على العمل وحضور بديهتك ، فانك تجازف بأنك ستجد نفسك يوما ما عاجزا عن أستعمال قدميك فى السير وحدهما بغير تلك العكازة

وانى أعرف شخصيا ، كما يحتمل أن تعرف أنت أيضا ، أشخاصا كالتائهين أو السكارى بغير تلك المنبهات ، وكثيرا ما ينتشر هذا الادمان بين الطبقات المثقفة والفنية . فيندر أن يدخل طالب الامتحان الا وتحت لسانه قرص من البنزدرين أو قرصان ، وما أكثر المحامين ورجال الاعمال والممثلين الذين يذهبون الى أعمالهم الهامة أو قضاياهم أو للقيام بأدوارهم أمام الجمهور وتحت ألسنتهم ذلك القرص الأبيض الملعون

ولا زلت أقول وأكرر أن استعمال البزدرين ومشتقاته لا بأس به لحالات عارضة متفرقة يلزم لها التنبه الكامل ولا سيما بعد مجهود طويل يمكن أن يقلل من التنبه العادى أما استخدامه باستمرار فأمر يجب تحاشيه

ومن أضرار البنزدرين ومشتقاته أنه يعطل الاحساس بالجوع ، ويصطنع حالة من النشاط تجعل الانسان لا يهتم بغذائه حق الاهتمام

وأتعس الناس هم من يجمعون بين الضررين ، فلا بد لهم من أقراص كى يناموا ليلا ومن أقراص كى يتنبهوا نهارا ؛ فكأن أجسادهم أشبه بالحيوانات أو الدواب التى تلهبها السياط كى تسرع فى ذاك الاتجاه وبعد قليل تلهبها سياط أخرى لتسرع فى الاتجاه المضاد . وهى صدمات من أقسى ما يكون على الاعصاب وعلى أجهزة الجسم ، لأنها من قبيل تداول نوبات الحرارة الشديدة والبرودة الشديدة

ولا احب أن أختم هذا الفصل بغير أن أعرج على خلاصة الغدة الدرقية . فقد درج بعض الناس على تعاطيها كما يتعاطون البنزدرين لانقاص وزنهم . وانى أحذر من ذلك الا بارشاد الطبيب وبعد فحص دقيق لاختبار التغير الكيماوى القاعدى . فتعاطى خلاصة الغدة الدرقية بغير لزوم حرى أن يضر الجسم ضررا شديدا ، لأنه يجعل دقات القلب تسرع بغير موجب ، ومع دقات القلب جميع وظائف الجسم

وانه لمن دواعى الأسف أن الموضة فى السنوات الأخيرة هى تعاطى خلاصة الغدة الدرقية ، وتدخين سيجارة من سيجارة ، وابتلاع البنزدرين ، وتعاطى المنومات . فهى كلها (تقاليع) من أفدح ما يكون ضررا على أجسام هذا الجيل وأعصابهم ، بحيث يندمون فيما بعد عندما يحين وقت دفع ثمن هذه التنبيهات الصناعية المسحوبة على الحساب ، حساب الصحة الجسمية والعقلية



الراحة المعكوسة

الاجازات تخصص للراحة من عناء الاعمال

هذا هو المفروض . ولكن تقاليع التقدم العصرى تعكس الآية فى كثير من الاحيان وتجعل الاجازة ارهاقا مضاعفا للأجسام والاعصاب ، بحيث يحق لنا أن نقول انها وسيلة جديدة من الوسائل التى يقتل بها الانسان العصرى نفسه

ولا تعجب وتعال معى نتأمل هذا الرجل من رجال الاعمال الذى ذهب ليقضى الاجازة على شاطىء النهر وقد أحضر معه أحدث آلات صيد السمك . لقد قيل له أن صيد السمك هواية حديثة لقطع الوقت فى الاجازة ، ورياضة تساعد على الراحة والاستجمام

ويقضى الرجل ساعات النهار أياما متوالية بين الماء والشمس ، ولكنه لا يوفق فى صيد شىء ، فيركبه الكدر والهم ، وتثور أعصابه ، وتقرأ الغيظ على وجهه من هذا السمك الذى يسخر منه ولا يريد أن يرضى كبرياءه

فهل نستطيع أن نقول عن هذا الرجل انه استمتع باجازته ؟ وهل نستطيع أن نقول عنه انه أراح أعصابه وأراح بدنه ؟

الجواب طبعا لا ، لأن السمكة لم تلتقط طعمه ، أما هو فكان أحمق منها اذ التقط طعمها ، فلم يظفر بالسمكة وظفرت السمكة به صيدا لها ، فتغذت بأعصابه وان لم تسمن على لحمه وعظامه

وأعرف أشخاصا آخرين حساسين جدا من جهة البحر، فيصيبهم الدوار والغثيان طول المدة التى يقضونها فى أى سفينة ، ومع هذا فهم يصرون كل سنة على قضاء أجازاتهم فى « نزهة بحرية » ، كل نصيبهم منها الانحناء فوق سور المركب لافراغ ما فى أمعائهم

ولماذا يفعلون ذلك ؟

لأنهم سمعوا ان هذه هي موضة الاجازات المودرن . وفى ذلك طبعا ارهاق جديد لأعصابهم وأجسامهم وتضييع لفرصة الاستجمام الثمينة ، فيجب أن نتعلم حقــا كيف نستمتع بأجازاتنا ، وكيف نستعد لها قبل حلولها على أساس مدروس ، فانه مما يغيظنى أن ألقى انسانا فى نهاية اجازته فيقول لى :

ــ انى لم أستمتع باجازتى ، ولكنى تلقيت درسا لن أنتفع به للأسف الا فى السنة المقبلة

وفى السنة التالية لا تكون النتيجة خيرا من سابقتها

والمفروض ان الرجل أو المرأة الذى يشتغل بعمل جدى شاق يحتاج الى راحة وترويح عن النفس أسبوعين بعد كل عشرة أسابيع من العمل ، وتلك طبعا أمنية لا تتوفر للجميع ، ولكنها من أحلام البشرية الذهبية ، ومع ذلك فهذا هو الواجب صحيا ونفسانيا

وللأسف نجد أحوج الناس الى الاجازات والاسنمتاع بها ، لأنهم أشد الناس شعورا بالارهاق فى العمل ، لا ينالون الا أسبوعا أو أسبوعين فى السنة،كما نجدمن تمكنهم ظروفهم من الاجازات ومن التمتع بها والانفــاق عليها ، هم أقل الناس حاجة اليها حقا

ولأن الاجازة أقل مما يجب ، نجد الشخص يتورط فى تصرف أحمق ، فهو يريد أن يأخذ فى هــذه المدة القصيرة

أكبر كمية من المتعة ، فيثقل على نفسه بالحركة والمجهود ، وفى سرعة كأن وراءه من يلهبه بالسـياط كى لا يلتقط أنفاسه ، وذلك طبعا يجعله لا يستمتع بشىء مما يمارس ، ويجعله ينتهى من الاجازة التي للراحة وهو أشد تعبا مما لو قضاها فى العمل العادى

فاياك والعجلة ، واجعل لأجازتك تصميما غير مفصل ، وغير مزدحم على الخصوص . فتلهو حين تجد فى نفسك ميلا الى اللهو ، وتغفو حين تميل الى النوم ، وتستلقى على الرمل مسترخيا خلى البال لتقرأ أو لا تقرأ كما يحلو لك فبذلك وحده تحصل على الراحة المطلوبة لا على الراحة المقلوبة



الجزء الثامن

عش واستمتع

- الحلم الذهبى
- خداع التقويم
- حياتك بين يديك

الحلم الذهبى

يقول أنطون تشيخوف :

ـ أعتقد أنه لا سعادة حقيقية للانسان بدون الكسل !

وقد يبدو هــذا القول تهكما ، ولكن ما أكثر ما فيه من الحقيقة . فان الرجل ـ أو المرأة طبعا ـ الذى يقضى حياته فى عمل متواصــل ، فلا يتوقف عن ذلك الا ريثما يزدرد لقيمات تقيم أوده ، أو لأن سلطان النعاس غلبه على أمره ، لايمكن أن يكون انسانا ســـعيدا فى حقيقة الأمر ، وان كان لا يشعر بالتعاسة ، فلأنه لم يتسع له الوقت ليسأل نفسه، أو ليعرف طعم الحياة

وصدقنى أنه اذا لم يتسع أمامك الوقت جملة ساعات كل يوم تشعر فيها أنك غير مطالب بشىء على الاطلاق ، فتستطيع أن تستلقى ، أو تتمطى ، أو تتمشى ، أو تقرأ ، أو تذهب الى دار الســينما ـ اذا لم يتســـع لك الوقت ساعات كل يوم لتفعل ذلك كما تشاء ، فأنت انسان غير سعيد !

ولكن من ســوء طالع الانســـان أن الفترة الاولى من حياته ـ منذ صدر شبابه بمعنى أصح ـ لا تسمح له بذلك كمـا ينبغى ، فان مطـــالب العيش ، والطموح الى بناء المستقبل ، لا تترك للانسان وقتا للكسل . واذا تركت له بعض الوقت ، فان دماء الشباب الفوارة تجعله يشــغله بما لا يقل اجهادا عن العمل . . فاذا انسلخ عهد الشباب ،

كنا أرباب أسر وآباء أطفال ، وكان علينا أن نفكر فى تأمين شيخوختنا ، وتأمين أولادنا اذا حدث لنا أمر الله المحتوم ، ولذلك ننهمك فى العمل ولا نسمح لأنفسنا بذلك الكسل اللذيذ ، ونضطر ـ آسفين ـ الى تأجيل هذه المتعة الكبرى ـ التى هى شرط السعادة الضرورى ـ لأوان الشيخوخة

فالشيخوخة ، أو بمعنى أصح سن التقاعد ، هو الحلم الذهبى الذى يحلم به كل انسان ، كى ينعم بالكسل الجميل ، ويستطيع التصرف فى حياته كما يشتهى . فأنت لا تملك وقتك الا اذا كان فارغا من المسئوليات والمطالب . اما وأنت مسئول ، فوقتك مشغول ، فأنت ملك لوقتك وليس وقتك ملك لك ..

وليس هناك فى الواقع حد معين تستطيع أن تقول عنده للتاجر أو المحامى أو الطبيب أو المزارع أو رجل الأعمال :

ـ الآن يا صاحبى يجب أن تتقاعد ، فقد بلغت الخامسة والستين ، وهى سن التقاعد اللائقة ..

وذلك لسبب بسيط جدا ، وهو أن الأشخاص يختلفون كثيرا فى تكوين أجسامهم ، وظروفهم المالية والعائلية ، بحيث يجب أن يترك للشخص نفسه تحديد سن تقاعده

والواقع ان كلا منا يتطلع بلهفة وشوق الى ذلك اليوم الذى يغدو فيه حرا طليقا من المسئوليات والمشاغل كرياح الصحراء . ولكن معظمنا يجهلون الوقت المناسب لذلك ، اما تحت ضغط العمل ، واما لتعلقهم بعادة العمل ، واما لأن التقاعد يقترن فى ذهنهم بالشيخوخة وقرب النهاية .

فمتى يجب أن نبدأ فى التفكير فى التقاعد ؟

الجواب الصحيح عندى لا شك سيدهشك ، فاننى أرى أن الانسان العاقل يجب أن يبدأ التفكير فى التقاعد وهو دون سن العشرين !

فمنذ تلك السن يجب أن تفكر وتستعد ، حتى تكون متأهبا للتقاعد فى أقرب وقت ممكن ، فلا يكون تقاعدك لأنك لم تعد تستطيع العمل ، بل لأنك قادر على وقف العمل كى تتفرغ لمزاجك . وليس لأنك لم تعد تصلح الا لانتظار الموت ، بل لأنك تريد أن تبدأ الحياة الحقيقية ، وما زلت صالحا لها . .

فيا حبذا لو كانت مادة التقاعد من مواد الدراسة فى المدارس الثانوية والعالية ، حتى لا تفسد حياتنا ، ونخسر أجمل ما فيها ، وهو وقت الحلم الذهبى ، أى الكسل والاستمتاع بالحرية

فاذا كنت تستطيع التقاعد فى سن الخامسة والاربعين ، فلا تجعلها خمسين ! واياك أن تضع خطتك منذ البداية على أنك ستتقاعد فى سن الخامسة والستين ، لأنك غالبا سوف لا تتمتع بالعهد الذهبى الا خمس سنوات ، كما أنه يحتمل كثيرا أن تكون قد صرت مهدما فتقضى تلك السنوات مقعدا منغصا لا تستطيع التلذذ بطعم حريتك ، كما أنه يحتمل أيضا ألا تبلغ سن الخامسة والستين على الاطلاق !

وثمة شىء آخر : عليك منذ حداثتك أن « تضع عينك » على هواية تستمتع بها بعد التقاعد ، فلا يخطرن ببالك أنك ستسعد فى تقاعدك بقضاء السنوات فى لف أحد ابهاميك حول الآخر ، أو فى عد حبات المسبحة ، وأنت تحملق فى السماء أو فى الماء

ومن الهوايات الجميلة القراءة ، والموسيقى ، وصنع السجاد ، والرسم ، وجمع طوابع البريد ، وعلم الحشرات ، والنجارة الخفيفة (الآركت)

وهناك خطأ شائع جدا : أن التقاعد يقصر العمر ، ويذكرون مثلا لذلك حالات رجال كانوا بأتم صحة وهم يعملون ، فلما تقاعدوا لم يمهلوا طويلا حتى ماتوا . .

وتعليل ذلك عندى يسير : فان طول مدة العمل تضعف المقاومة ، فاذا توقف الانسان مرة واحدة عن العمل ولم يكن عنده ما يشغله اطلاقا ـ كالهوايات التى ذكرت آنفا ـ كان ذلك أشبه بنزول الشخص من القطـار وهو يجرى باقصى سرعته . ذلك أن أجهزته كلها متعودة على روتين مجهود معين بسرعة معينـــة ، فايقـــافه فجأة يحدث هزة شديدة ، هى التى تسبب ذلك الانطفاء السريع بالوفاة ، أو بالعته والشرود

ويرى اخصائيون محترمون فى هـذا الموضوع ـ منهم الدكتور تشارلس بيرلنجيم ـ أنه يجدر فى مثل تلك الحالات ، ولا سيما اذا كان عمل الشخص يركز فيـــه مسئوليات كبيرة ، أن يكون تقـاعده تدريجا ، بتخفيف المسئوليـات عنه ، وتخفيف المجهود أيضا فى السنتين السابقتين للتقاعد ، فلا يكون لتقاعده ذلك التأثير الحاطم ..

تذكر انك ـ مهما كانت سنك صغيرة ـ أيها القـارىء ، فانها ليست سنا مبكرة للتفكير فى اعداد تقاعدك . واعلم أن سن الستين سن متأخرة جدا للتقاعد ، وكلما قربت من الاربعين ، كان ذلك أحسن لصحتك ، وأمتع لحياتك ، وتذكر أيضا أنك ستعيش مرة واحدة فقط ..

خداع التقويم

ان انس لا أنسي ذلك الرجل الضئيـــل الذى مال فوق مكتبى كأنه يريد أن يسر الى شيئا ، وقال لى :

ـ ارجوك فى مكرمة يادكتور : لاتبح بسنى الحقيقية لأحد فقد أتيت الى هذه البلاد حدثا يافعا ، وها قد بلغت الآن السابعة والثمانين ، ولكن الجميع يظنوننى لم ابلغ السبعين بعد . فلماذا أقول لهم اننى عجوز وأنا لا أشعر أننى كذلك ؟ فان ذهنى صاف ، والنـــاس يحترموننى لرجاحة تفكيرى لا لعلو سنى ، ولا يأنف من هم أصغر منى سنا من مصاحبتى مصاحبة الند للند ظنا منهم أننى فى عمرهم . وتصور أننى اذا صارحتهم بحقيقة سنى ، فانى موقن أنهم سيقابلون آرائى بعدئذ بالسخرية ظنا منهم انها خرف الشيخوخة ، كلما تحدثت بصراحة عن رأيى فى الحالة الدولية أو فى السياسة المحلية ، أو فى الحرب الباردة .. ثم اننى ألاحظ أنه متى اعترف الانسان انه شاخ ، فكأنه نصف ميت فعلا ، بل ان الناس يعتقدونه ميتا حقا ، مع وقف الدفن !

ووافقته على رأيه ، معجبا بحصافته ، والحق أن عينيه كانتا صافيتين لامعتين ، وكان عقله شابا ، وحركاته ومزاجه مزاج وحركات من يصغرونه بربع قرن على الأقل . ولذلك ربت على كتفه وقلت له :

ـ معك حق . انت شاب ما دمت تشعر انك كذلك . واطمئن ، فانك لا تكذب حين تزعم انك فى السبعين ، ما دام

شعورك بنفسك لا يتجاوز هذه السن ، وانما التقويم يا صديقى هو الذى يكذب حين يدل على أنك أسن من ذلك.

□

والحقيقة ان التقويم يقتل أشخاصا كثيرين ، لأنه يوهمهم أنهم شاخوا ، ولولاه لما التفتوا الى ذلك ، ولظلوا يشعرون على سجيتهم بالانطلاق وحيوية الشباب

بل انى أعرف أشخاصا كانوا مرحين الى أن احتفلوا بعيد ميلادهم الأربعين ، فاذا هذا الاحتفال التقويمى يحملهم دون أن يشعروا على الوقار ، والتصلب فى الحركات ، والكآبة السمجة ، والبطء فى المشى .. وسائر ما يوافق «كبر السن»

عمرك يا صديقى فى الحقيقة غير منوط بالتقويم أو مفكرة الجيب الحسابية . بل هو عمر احساسك ، وحيويتك ، وخلاياك ، وعضلاتك .. وأما الباقى فمن خداع الأوهام ، فلا تلتفت اليه

ولست أرى داعيا مطلقا لأن يتمسك الشيوخ بالوجوم والوقار باعتباره من مستلزمات السن . وأسخف من ذلك طبعا أن ينعى الشيوخ على الشبان مرحهم وابتسامهم وانطلاقهم ، لأنهم هم فقدوا القدرة على كل ذلك بحكم الزمن ، أو بحكم ضيق عقولهم . وأوصى هؤلاء السادة أن يذكروا مدة حداثتهم ، وكيف كانوا يضيقون بحجر الآباء عليهم وزجرهم لهم اذا صخبوا وانطلقوا على سجية حيويتهم الدافقة

ولست أتهم بالجمود كل مسن ، فالتاريخ يحفظ لنا سيرة فريق من الشيوخ كانوا من النوع « الدائم الخضرة » ، فالدكتور ليليان مارتن تعلم الآلة الكاتبة وهو فى سن الخامسة والستين ، وطاف وحده حول العالم وهو فى سن

الخامسة والسبعين ، وتعلم قيادة السيارات فى سن السابعة والسبعين !

وجيته الشاعر العظيم أتم « فاوست » فى سن الثالثة والثمانين ، ووقع فى غرام عنيف لفتاة دون العشرين وهو فى تلك السن ونظم فيها أبدع قصائده

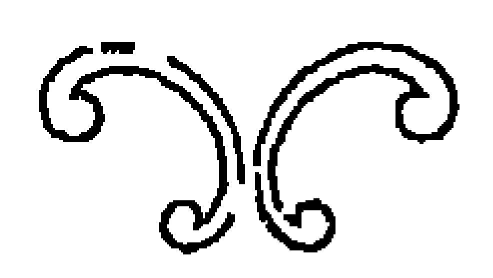
وستراديفاريوس ظل يصنع القيثارات الى أن بلغ الثالثة والتسعين من عمره !

وكليمنصو فرض معاهدة فرساى وهو فى سن الثامنة والسبعين . وأما فرانكلين فكان فى السادسة والسبعين حين وضع أسس الاستقلال الأمريكى

واديسون المخترع العظيم ، وفورد ، ظلا يعملان بنشاط الى ما بعد الثمانين ، وكذلك توسكانينى قائد الفرق الموسيقية الاعظم فى العصر الحديث

وهؤلاء جميعا كانوا يعملون كثيرا جدا ، حتى أن كثيرين منهم كانوا ينسون الطعام والنوم .. ولكن شباب العقل حفظ عليهم شباب الجسم

من شباب عقلك ، تعش شابا طول حياتك .. فلا تصدق التقويم ، وابتسم ، واستقبل الحياة



حياتك بين يديك

والآن لست أدرى على وجه التحقيق كيف تودع هذا الكتاب ، بعد أن فرغت من قراءته من البداية الى النهاية . ولن يدهشنى أن تلقيه من يدك وقد تنازعتك عوامل القلق، وتناهبتك أسباب التساؤل . فانى لم أقتصد فى ألفاظ الفناء والاعدام والانتحار . ولهذا أجد لزاما على أن أختم كتابى ببضع ملاحظات أخيرة أوجزها فيما يلى :

هل للانسان المتزن المتكامل وجود ؟ وهل يسعى الانسان حقا الى ما فيه اختلاله وضرره ؟ وهل أصبح فى مرحلة الاعداد لانهاء وجوده ، وانه الآن يتدرب على تلك النهاية فى جد ومثابرة ؟

واعتقادى شخصيا ان الجواب على السؤال الاول هو « نعم » . أما الجواب على سائر الاسئلة فهو « لا » . فانى متفائل على طول الخط ، ولأننى متفائل فأنا أميل الى التحذير والانذار لأن التحذير والانذار يكفلان لنا فرصة تجنب الاخطاء وتحسين المستقبل غاية التحسين . أما محاولة اغماض العينين لكى لا نرى الواقع فلا نتيجة لها سوى التردى فى المحظور

واذا كنت أومن بوجود قوة الفناء فى أعماقنا الى جوار قوة البقاء ، فاننى أومن أيضا ان قوة الفناء ليس لها نفوذ يعتد به الا على نسبة قليلة جدا من الناس ، أما الغالبية العظمى فالقوة السائدة فى أعماقهم هى قوة البقاء ، وما زلت أعتقد انه سيأتى زمن تمتنع فيه الحروب ، ويمتنع الجنس

البشري عن اهلاك نفسه بالجملة ، وذلك رهين بحسن التربية على أساس نفسانى علمى فى المستقبل وبارتفاع مستوى الاتزان العصبى فى مجموع الانسانية

وانى لأتطلع الى أن تحسن الافادة من هذه الصفحات ، فتقبل على الحياة بثقة وعزيمة واستبشار ، وأن تجتهد فى اعتصار أقصى ما تستطيع من رحيق متاعها ، برعاية عقلك وجسدك وحسن الموازنة بينهما

وانى لوطيد الأمل أن تحسن التعرف الى أسرار جسمك وسريرتك ، وأن تكون واقعيا فى معرفتك بهما ، وأن تستمتع عما قريب بثمرات كشوف العلم ، فيتاح لك كما تمتعت بعلاج للسكر ، أن تتمتع بعلاج يقضى على ضغط الدم العالى ، ويشفى السرطان ، ويمنع تصلب الشرايين

ولست طبعا أطمع فى أن يتقلص ظل الموت عن هذا الكوكب ، ولكن سلطان الحياة سيكون أقوى ، وباب الأمل فى تقهقر الموت الى سن طيبة سيتسع

ولعلنا نكون دائبين الآن دون أن ندرى على قتل أنفسنا على نحو من الانحاء التى بينتها فى هذا الكتاب . ولكن ازدياد معرفتنا بمواضع قوتنا ومواضع ضعفنا سيجعل قوة الفناء فينا أضعف سلطانا وأوهن نفوذا وأثرا

فلنبدأ فى تلك الخطة ، لا غدا ولا بعد غد ، بل فى هذه اللحظة ، فان التسويف فيما يمس الحياة هو كبيرة الكبائر

والآن أستودعك الله ، متمنيا لك أطيب الصحة وأرغد العيش وأطول العمر ، بعد أن بينت لك جهد البيان أن مصير حياتك بين يديك

فهرس

صفحة

الكتاب القــادم

عصاميون عظماء
من الشرق والغرب

لنخبة من رجال الفكر
فى الشرق والغرب

وكلاء مجلات دار الهلال

سوريا ولبنان : شركة فرج الله للمطبوعات ــ مركزها الرئيسى بطريق الملكى المتفرع من شارع بيكو فى بيروت (تليفون ٧٨ ــ ١٧) صندوق بريد١٠١٢ ــ أو باحدى وكالاتها فى الجهات الأخرى . (الأعداد ترسل بالطائرة للشركة وهى تتولى تسليمها لحضرات المشتركين)

العراق : السيد محمود حلمي ــ صاحب المكتبة العصرية ــ ببغداد

اللاذقية : السيد نخلة سكاف

مكة المكرمة : السيد هاشم بن على نحاس ــ ص.ب٩٧

البحرين والخليج الفارسى : السيد مؤيد احمد المؤيد ــ مكتبة المؤيد ــ البحرين

برقة : السيد محمد على بو قعيقيص ــ بنغازى ــ ص . ب ١٠٤

البرازيل : Snr. Jorge Suleiman Yazigi,
Rua Varnhagem 30,
Caixa Postal 3766,
Sao Paulo, Brazil.

ساحل الذهب : The Queensway Stores, P.O. Box 400.
Accra, Gold Coast, B.W.A.

نيجريا : Mr. M.S. Mansour, 110, Victoria Street,
P.O. Box 652, Lagos, Nigeria, W.C.A.

انجلترا : مكتب توزيع المطبوعات العربية
Arabic Publications Distribution Bureau
15 Queensthorpe Road, London, S E 26.

هذا الكتاب

مؤلف هذا الكتاب من علماء النفس والأطباء البشريين . كافح الموت فى علاجه للجسم البشرى خمسا وعشرين سنة فهدته التجارب الطويلة الى أن هناك ميدانا آخر فى مكافحة الموت لعله أهم من ذلك الميدان وهو ميدان النفس

وقد اقتنع أن فى كل انسان دوافع لافناء ذاته تكمن فى نفسه ، وتعمل لهلاكه دون ان يدرى ، وأنه كما يحب الحياة ويحرص عليها كذلك يحب الفناء ويميل اليه ميلا غريزيا — اى ان فى الانسان غريزتين : غريزة حفظ الذات ، وغريزة قتل الذات

ولعلك تدهش لذلك . ولكنك سترى فى هذا الكتاب ما يجعلك تؤمن بما فيه ، وتشعر بان عليك واجبا أن تحارب فى نفسك غريزة الميل الى الموت وتقضى على أوكاره وجراثيمه التى تبثها تلك الغريزة

ان فصول هذا الكتاب ليست ارشادات صحية ، ولكنها دراسات نفسية تكشف لك الكثير مما تجهله ، وما يجب عليك أن تتنبه اليه لتحتفظ بحياة هانئة سعيدة